

MARKEDSHØYSKOLEN

BCR 3100

Bachelor i markedsføring

Vår 2014



”Hva påvirker menn?”

”Denne bacheloren er gjennomført som en del av utdannelsen ved markedshøyskolen. Markedshøyskolen er ikke ansvarlig for oppgavens metoder, resultater, konklusjoner eller anbefalinger”

Forord

Denne Bacheloroppgaven er skrevet av to studenter på studiet markedsføring ved Markedshøyskolen. Det er med tårer i øynene vi levere denne oppgaven, med tanke på tre flotte og lærerike år. Bacheloroppgaven har vært spennende og til tider utfordrende, men vi har lært mye som vi vil ta med oss videre i livet.

Nå som oppgaven er ferdig vil vi takke alle som har hjulpet og støttet oss under hele prosessen. Vi vil gi en stor takk til alle informantene som sa seg villig til å stille til intervju.

Vi vil spesielt takke vår veileder som har hjulpet oss gjennom hele prosessen. Han har vært tilstedeværende, gitt gode tilbakemeldinger og ikke minst vært flink til å følge opp.

Ellers vil vi takke familie, venner og klassekamerater som har hjulpet oss gjennom hele prosessen og vært gode støttespillere. Vi er takknemlige for alle som har vært involvert i denne oppgaven og har hjulpet oss når vi har stått fast.

God lesing!

OSLO, JUNI 2014

982406

982478

Sammendrag

I dagens samfunn er vi opptatt av hvordan vi fremstår. Kvinner i medier blir omdiskutert for hvordan de skal se ut og være, hvor mannens oppfatning av hvordan de selv skal være forsvinner bak diskusjonen om kvinnen. Dette gjør mannen til et interessant tema.

Vi ønsket å se på effekten magasiner har på menn, og om dette fører til stress. På bakgrunn av dette er vår problemstilling:

«om mannsidealet i magasiner fører til stress hos menn?»

Teorien forankret i oppgaven skal lede oss til å forstå problemstillingen. Temaene som blir tatt opp viser hvordan mannen har blitt fremstilt i historien, som skal være med på å forstå forventningene menn har til seg selv. Begrepet stress blir forklart, hvor en knytter dette opp mot mestring og motivasjon.

På bakgrunn av problemstillingen foretok vi en fenomenologisk forskningsdesign. Dette skulle gi et svar på hvordan undersøkelsesobjektene oppfatter virkeligheten. Det ble gjort dybdeintervjuer av tre lagsportsutøvere og tre kroppsbyggere. Informantene er alle bosatt i Norge, og i alderen 19-29.

Funnene i undersøkelsen ble kategorisert i åtte ulike temaer, hvor lagsportsutøvere og kroppsbyggere ble analysert hver for seg under hvert tema. Til slutt ble funnene i analysen samlet i et helhetlig resultat, der man så på likhetene og forskjellene for både lagsport og kroppsbygging.

Ut i fra funnene i analysen dannet dette en konklusjon for problemstillingen. Det kom frem til at mannsideale i magasiner kan føre til stress hos menn.

Innholdsfortegnelse

Forord

Sammendrag

Innholdsfortegnelse

Begrepsforklaringer	7
1.0 Innledning	8
1.1 Problemstilling	8
1.2 Bakgrunn for valg av tema	8
1.3 Struktur av oppgaven	9
1.4 Formål	9
1.5 Avgrensninger	10
2.0 Teori.....	11
2.1 Stress	11
2.2.1 Mestring	12
2.2.2 Motivasjon.....	12
2.2.3 Forventningspress.....	13
2.2 Mannshistorien	14
2.2.1 Mannskroppen gjennom tidene	14
2.2.2 Den metroseksuelle mannen.....	15
2.2.3 Hva kvinner ser etter i en mann	16
2.3 Massemedia, markedsføring og etikk.....	16
2.3.1 Herremagasiner	17
2.3.2 Medias påvirkning og makt.....	18
2.4 Grupper.....	19
2.4.1 Primærgruppe	19
2.4.2 Sekundærgruppe.....	19
2.4.3 Referansegruppe.....	20
2.4.4 Fordommer	20
3.0 Metode	21

3.1 Etiske vurderinger	21
3.2 Forskningsdesign.....	22
3.2.1 Fenomenologi.....	22
3.3 Forskningsmetode	23
3.3.1 Kvalitativ metode	23
3.3.2 Forberedende del	23
3.4 Struktur på intervjuguiden.....	24
3.5 Datainnsamling.....	25
3.5.1 Utvalg	25
3.5.2 Rekrutteringsmetode	25
4.0 Analyse	26
4.1 Analyse av data	26
4.2 Informantenes profil	26
4.2.1 Kroppsbyggere	26
4.2.2 Lagsport.....	28
4.3 Kategorisering av data.....	29
4.3.1 Sosialisering	30
Lagsport.....	30
Kroppsbyggere	31
4.3.2 Mannsidealet	32
Lagsport.....	32
Kroppsbygger	33
4.3.3 Kvinnesyn.....	34
Lagsport.....	34
Kroppsbyggere	34
4.3.4 Kroppsfiksering	35
Lagsport.....	35
Kroppsbyggere	36
4.3.5 Media.....	37
Lagsport.....	37
Kroppsbygger	39

4.3.6 Magasiner	40
Lagsport.....	40
Kroppsbygger	41
4.3.7 Stress, mestring og motivasjon.....	43
Lagsport.....	43
Kroppsbyggere	44
4.3.8 Trening	47
Lagsport.....	47
Kroppsbygger	48
5.0 Resultat av funnene i analysen	50
6.0 Konklusjon	52
7.0 Videre forskning og svakheter med oppgaven.....	53
8.0 Litteraturliste	

Figurer

Fig 10.1 Kategorisering til analysen

Vedlegg:

- Vedlegg 1: Magasinet Muscle & Fitness
- Vedlegg 2: Magasinet Aktiv trening
- Vedlegg 3: Magasinet Gentlemens Quarterly (GQ)
- Vedlegg 4: Interpress
- Vedlegg 5: Intervjuguide Lagsport
- Vedlegg 6: Intervjuguide Kroppsbygging
- Vedlegg 7: Transkribering intervju A
- Vedlegg 8: Transkribering intervju B
- Vedlegg 9: Transkribering intervju C
- Vedlegg 10: Transkribering intervju D
- Vedlegg 11: Transkribering intervju E
- Vedlegg 12: Transkribering intervju F
- Vedlegg 13: Channing Tatum
- Vedlegg 14: Bill Gates
- Vedlegg 15: The Rock
- Vedlegg 16: Sheldon Cooper

Antall ord: 16 559

Begrepsforklaringer

Informant

Kvalitativ betegnelse for et intervjuobjekt

Semistrukturert intervjuguide

En kombinasjon av en strukturert og ustrukturert intervjuguide, som gjør det mulig for intervjuer å snakke seg fra guiden for å åpne en god samtale med informanten.

Maskulinitet

Maskulin betyr mannlig/mandig og er det motsatte av det å være feminin, som damer oftest betegnes som. Ordet maskulin har vært med å beskrive hva en mann er, som skal være en person som er dristig, påståelig, dominerende, uavhengig og instrumental (Store Norske Leksikon 2013d).

Metroseksuell/ metrofil

En beskrivelse av en mann som er opptatt av utseende, passer på å holde seg i form, følger med på populærkulturen og mote (Kosut 2012, 137).

Nytte-etikk

Innebærer brudd med de ulike etiske idealene som må vurderes opp imot den nytten vi vil ha av å bryte dem (Jacobsen 2013, 51).

Hegemonisk maskulinitet

En maskulin person som uttrykker dominans.

Empiri

Empiri kommer av det greske ordet empeira, som betyr forsøk eller prøve. Empiri er utsagn om virkeligheten som har sitt grunnlag i erfaring, ikke synsing (Christoffersen, Johannessen og Tufte 2010, 36).

Estetisk

Opptatt av det ytre, utseendet.

Kroppsfixering

Opptatt av et spesielt område på kroppen, som for eksempel å være fiksert på å ha store legger.

Alfahann

Den dominante mannen i en gruppe.

Kroppsbyggere

Trener på treningsstudio, med fokus på vekter.

Fitness

En treningsform for å være godt trent

1.0 Innledning

1.1 Problemstilling

I det samfunnet vi lever i dag, ser vi folk som ønsker å bedre deres utseende eller være et bedre menneske. Når julen tar slutt, og det nye året settes i gang, prydes forsiden på ulike magasiner og aviser med oppslag om hvordan en skal trene bort kroppsfettet og komme seg på trening. Det er mange som ønsker å komme i form, men hvor mange er det som egentlig gjennomfører dette? Er det slik at all informasjon folk blir utsatt for om trening, diett og kosthold fører til økt stress i hverdagen? Påvirkes vi av det som står i magasiner, ved å følge ulike råd og tips om hva en må gjøre for å se bra ut i badetøyet. Er det bare kvinner som blir påvirket eller gjelder det samme for menn?

På bakgrunn av dette vil vi se på virkningen magasiner har på menn, og om menn føler et behov for å være den ideale mannen som fremvises i magasiner. Dette danner vår problemstilling:

”Om mannsidealet i magasiner fører til stress på menn.”

1.2 Bakgrunn for valg av tema

Vi er mer opptatt av vårt eget og andres levesett, med tanke på hvordan vi ønsker å fremstå privat og i det offentlige. Gjennom sosiale medier er det populært å legge ut bilder av seg selv. Der kan en vise andre hvordan en ønsker å fremstå for omverdenen og sine venner. Stadig blir vi utsatt for reklame med bilder av menn og kvinner som ser veltrent ut, hvor det er fokus på å trene mye. Med det økende presset for hvordan en skal være, ønsker vi å se på det psykologiske aspektet, om hvordan vi som mennesker påvirkes av den informasjonen som blir kastet mot oss.

Vi vet kvinner blir utsatt for mye informasjon om hvordan de skal se ut og være, for å være den «perfekte» kvinnen. Hvor forventningene hos kvinner blir snakket høyt om i magasiner, nyheter, artikler og TV. Det er ikke så ofte vi hører hva mannen tenker og føler. Vi tror ikke menn blir like omdiskutert i samfunnet og media som kvinner, når det kommer til hvordan en skal se ut. Derfor ønsker vi med denne oppgaven å undersøke hvordan mannen reagerer på det å være «den ideale mannen». Er det slik at den informasjonen om å trene seg opp til ”den perfekte kroppen” fører til en bedre hverdag? eller er det slik at hverdagen blir mer komplisert ved å følge råd og tips, som fører til stress?

McCray og kollegaene hans mener det er en relasjon mellom det å streve etter en muskuløs kropp, og det å ha lavt selvtillit, depresjoner og psykologisk stress (Thompson og Cafri 2007). Samtidig som at Baker argumenterer at fremstillingen av den mannlige kroppen i media kan ha skapt dårligere selvbilde og kroppstilfredshet hos menn. Det vil derfor være interessant å finne ut om menn opplever økt stress i hverdagen, ved å bli utsatt for det mannlige ideale som opptrer i medier.

1.3 Struktur av oppgaven

For å besvare på problemstillingen skal vi først ta for oss hvorfor vi har valgt å skrive om mannsidealet, og dermed avgrense oss for hva vi kommer til å undersøke. Vi har valgt å undersøke to grupper, kroppsbyggere og lagsportsutøvere, for å se om det er noe forskjell på det å oppnå mannsidealet i magasiner.

Videre tar vi for oss teorien som skal hjelpe oss å se sammenheng mellom det som allerede er der ute av kunnskap, og se om det har en link til hvordan informantene oppfatter virkeligheten.

I teorien tar i for oss fire store temaer, stress, mannshistorien, massemedia og grupper. Dette vil hjelpe oss å forstå hvordan menn samhandler med hverandre og om magasiner fører til stress.

Etter teorien skal vi gå inn på metode og forklare hvilken forskningsdesign vi har valgt å bruke for oppgaven. Når metoden og forskningsdesignet er forklart går vi over til å kategorisere dataen vi har samlet inn for analysen.

Dernest kommer vi til en konklusjon om kroppsbyggere eller lagsportsutøvere blir utsatt for stress ved å oppnå et mannsideal.

1.4 Formål

Formålet med denne oppgaven er å finne ut om menn blir stresset av mannsidealet i magasiner. Hvor vi vil undersøke virkningen magasiner har på lagsport og kroppsbygging. Det er også interessant å se på om kvinner har en påvirkning på mannen og om dette er med på å forme mannen som et ideal.

1.5 Avgrensninger

For at oppgaven ikke skal bli for stor var vi nødt til å foreta noen avgrensninger.

Menn er en stor populasjon i Norge, og det finnes ulike idealer for hvordan en mann fremstilles. Dette kan være alt fra å se pen ut, til hvordan en skal opptre i hverdagen. Dette begrenser vår oppgave til å undersøke de som trener fast på treningsstudio, med hovedfokus på kroppsbyggere og de som trener mer sosialt, ved å drive lagsport. Vi vil ikke se på hvordan kvinner opplever press fra magasiner, men se på hvordan påvirkning kvinner har på menn.

2.0 Teori

2.1 Stress

I dagens ”moderne” samfunn utsettes vi for mye stress (Assadi og Skansén 2001, 13). Det blir også sagt at stress ”innebærer en spenningstilstand, en kraft eller påkjenning som virker på noe” (Brudevold 2008,11). Stress er ikke et nytt fenomen og har alltid vært der. Den har hjulpet mennesker til å forberede seg på en handling og skjerpe oppmerksomheten.

I stresshåndboken (Assadi og Skansén 2001, 13) står det skrevet:

”For steinaldermannen var stress en forutsetning for å overleve. Hvis et vilt dyr plutselig dukket opp foran ham, var han nødt til raskt å forberede seg på kamp eller flukt”.

Dette oppsummerer at vi mennesker har reagert på farer vi møter. Reaksjonene på dette er hjertebank, hurtigere pust, hvor kroppen reagerer raskt mot fare. Dette tilsier at vi fortsatt har de samme reaksjonene som i steinalderen (Assadi og Skansen 2001, 13).

Det finnes en negativ form for stress, som kalles distress og knyttes til ulike negative psykologiske opplevelser, som angst, uro og depresjon (Assadi og Skansén 2001, 13).

Stress er ikke bare negativt, for det er en naturlig del av livet vårt (Assadi og Skansén 2001, 13). Et passelig nivå av stress er positivt, hvor det kan forekomme ved for eksempel en fotballkamp eller en viktig konkurranse. Det som skjer er at vi blir ekstra skjerpet og fokusert på det vi skal foreta oss, men stress kan også snus til det negative dersom kroppen ikke får hvile. De symptomene som ofte oppstår når en blir utsatt for langvarig stress er generelle spenninger, hodesmerter, manglende matlyst og svimmelhet for å nevne noe (Brudevold 2008, 17). Man kan også si at stress har psykiske konsekvenser som irritabilitet, svingende humør og distanse til egne følelser (Brudevold 2008, 17).

I løpet av en hverdag møter vi mennesker på mange ulike påkjenninger, om det er på jobb, i trafikken eller på reise. Hvordan hvert enkelt individ oppfatter hendelsen vil da være individuelt (Cohen, Gordong og Kessler 1997, 122), som avgjør hvordan vi takler det som blir kastet mot oss. Den mest vanlige måten å være stresset på er konstant opplevelse av å befinne seg i en tidsklemme. Det kan ofte komme i sammenheng med etterskudd for oppgaver en må utføre, gjøremål og at en ikke strekker til i hverdagen. Derfor er det svært viktig å lytte til sin egen kropp og forstå når stresset oppstår.

Kroppen vår er skapt til å yte og prestere, men den er ikke skapt til å gjøre dette samtidig (Brudevold 2008, 33). Ser en på ungdommen i dagens samfunn er gjerne stress et ord som brukes for alt som er krevende og utfordrende (Brochs-Haukedal 2010, 391-392). I artikkelen ”kropp og karriere” (Blystad 2011) blir det skrevet at gutter møter et sterkere press for hvordan de skal se ut. Guttene møter på kropps fiksering, karrierejag og stress, som tilsier at de har for mye å gjøre. De møter på problemer ved å måtte yte og prestere på samme tid.

I en undersøkelse gjort på Universitetet i Stavanger kom det frem at fedme fører til stress. De viser til en form for prestasjonsangst som hemmer fremgangen i å gå ned i vekt (Langeland 2014). Ut i fra dette vil vi nå gå over til å se på hvordan en kan mestre slike påkjenninger.

2.2.1 Mestring

Hvordan mennesker mestrer stress vil være en viktig faktor for å unngå distress. Derfor kan det være greit å se på hva det innebærer å oppnå mestring.

Våre evner til å mestre daglige problemer, se mening i det som skjer, vår personlighet og vårt selvbilde er faktorer som påvirker vår evne til å mestre stress (Håkonsen 1999, 13). Når mestringen er inaktiv vil stressnivået være høyt og når mestringen er effektiv vil stressnivået typisk være lavt (Lazarus 1999).

I løpet av en dag møter vi på ulike utfordringer og takler dette på vår egen måte. Enkelte vil takle situasjoner ved bruk av humor, mens andre vil prøve å glemme det som er skjedd (Håkonsen 1999, 21). Stress kan takles bevisst eller ubevisst. Det finnes ulike måter å takle dette på.

For å oppnå mestring er motivasjon en viktig faktor som vi nå vil se mer på.

2.2.2 Motivasjon

Vi mennesker drives av motivasjon, som fremtrer når vi ønsker å få noe gjort (Brochs-Haukedal 2010, 110). Motivasjon skiller mellom indre og ytre motivasjon, som kommer i form av innflytelse eller at det skapes i oss.

Ytre motivasjon styres av forventinger vi har, som kommer utenifra (Odd Ivar Strandkleiv 2003b). Om en person plukker opp et magasin med gode treningsråd og det utløser et behov for å komme seg i form. Drives personen av ytre motivasjon. Indre motivasjon går på driv innenfra, hvor vi selv ønsker lære noe uten påvirkning fra andre (Odd Ivar Strandkleiv 2003a).

Motivasjon er viktig for å handle eller å foreta oss noe. Tar en utgangspunkt i et fotballag er det viktig at laget motiverer hverandre til å yte og prestere, for å nå best mulig resultater. Derfor ser en på motivasjon som en drivkraft, til å hjelpe oss å prestere bedre.

2.2.3 Forventningspress

«Forventning, en kognitiv innstilling overfor noe eller noen. Forventninger etableres gjerne gjennom informasjon og/eller erfaring» (Store Norske Leksikon, 2013c).

Kenneth Purvis er en lege og forsker ved Andrologisk senter i Oslo. Han mener mannen møter på ulike utfordringer i hverdagen, som er med på å øke forventninger vi har til mannen (Berg 2006, 6). Verden i dag har blitt til at mannen skal være en helt på jobb, og i tillegg en helt hjemme (Berg 2006, 6). Det er tydelig at menn ikke klarer å leve opp til de forventningene som er satt.

Purvis mener presset blant unge menn har økt, ved at de ikke presterer seksuelt. Dette forekommer av psykiske problemer, hvor det fysiske ikke skal være et problem for unge menn (Berg 2006, 7). Purvis mener problemene kommer av stress og forventningspress (Berg 2006, 7). Med tanke på at mannen skal kunne gjøre «alt».

Forventningspress ser en også tydelig i artikkelen beskrevet over om gutter som møter press for hvordan de skal se ut (Blystad 2011). Dette er noe Purvis prøver å få frem i lyset, om at det har blitt et økende problem blant unge menn i samfunnet.

2.2 Mannshistorien

Så å si fra den dagen mor og far får vite kjønnnet på deres kommende barn, bli barnet stemplet og kledd i visse klær som symboliserer barnets kjønn. Å være en gutt eller jente er noe en lærer seg via kontakt med andre mennesker (Tiwari 2009, 268), samt at medier er med på å fortelle oss definisjonen av det bestemte kjønn (Gripsrud 2011, 18) hvor en adopterer ulike handlinger som er vanlig for mann og kvinne. En vil se sosiale forskjeller hvor det for eksempel er typisk for mannen å være i arbeid hvor det behøves fysiske ferdigheter, mens kvinnen er hjemme og lager mat (Kosut 2012, 347).

I de siste tiårene har kjønnsrollene i Norge endret seg en del (Store Norske Leksikon 2014). Mannen har blant annet pappa-permisjon, og de fleste kvinner er i arbeid. Fortsatt sitter noen av disse stereotypiske trekkene igjen i samfunnet, om hva mannen og kvinnen skal gjøre, og ikke minst se ut.

Men hvordan mannen lever og ser ut i Norge vil ikke være tilfelle andre plasser i verden (Lorentzen 2011, 2). Derfor vil den ideale mannen være ulik fra land til land og kultur til kultur. Ifølge flere forfatters argumenter, mener de den kulturelle forskjellen er den primære grunnen til kroppsformsidealene (Grogan 2008, 16). Så hvordan folk lever i ulike deler av verden har noe å si for hva samfunnet eller gruppen mener er den ideale mann. For å forstå oss litt mer på hvordan mannsidealene har utviklet seg, skal vi se på dette gjennom verdenshistorien.

2.2.1 Mannskroppen gjennom tidene

Hvordan den ideale mannskroppen har sett ut gjennom tidene har vært ulikt. Går en tilbake til antikken ble det laget skulpturer av både kvinner og menn, som viste hvordan mennesker så ut i virkeligheten (Grogan 2008, 25). Under antikken ble menn presentert naken, mens kvinnene ble dekket til med klær. Grunnen til dette kom av at den mannlige kroppen ble sett på som mer attraktiv enn den kvinnelige (Grogan 2008, 25).

700 år f.kr. under oldtidens Egypt var det vanlig for mannen å ha brede skuldre og slanke hofter. Denne kroppsformen ble fremvist på en idealistisk måte, hvor musklene til mannen var tydelig markert i tegninger (Grogan 2008, 25). Under det Romerske-riket var den ideale mannen en slank og muskuløs krigner. I renessansen, som oppstod i Italia fra 1300-1400-tallet (Store norske leksikon 2013f), ble mannen ofte presentert naken, akkurat som i antikkens Hellas (Grogan 2008, 25).

Den mannlige kroppen dominerte kunsten helt frem til midten av 1800-tallet, da fokuset gikk over på kvinnene. Oppmerksomheten rundt den mannlige kroppen kom ikke ordentlig på banen igjen før rundt 1980. Det betyr at den kvinnelige kroppen dominerte kunstverdenen og samfunnets oppmerksomhet i sånn cirka 130 år (Grogan 2008, 25).

På 1990-tallet begynte den mannlige kroppen å komme frem i reklamer. Kosmetiske firmaer brukte menn til å fremme sine produkter, fordi mannen ikke ble nok representert i reklamer (Grogan 2008, 27). Tanken bak bruken av menn ble til for at det mannlige publikum kunne identifisere seg med noen i media (Grogan 2008, 27). På denne tiden skjedde det en endring i mannsideale. Mannen trengte ikke å være like tøff og maskulin som tidligere (Kosut 2012, 137) og kom mer i kontakt med sin feminine side. Denne mannen kalles den metroseksuelle mannen.

2.2.2 Den metroseksuelle mannen

Den metroseksuelle mannen representerer endringen i den mannlige normen (Kosut 2012, 137) og oppstod da den homoseksuelle mannskulturen fikk økt oppmerksomhet i media.

Metroseksuelle menn oppfattes som opptatt av utseendet og bruker penger på konsumentgoder. Magasinet GQ, som vi bruker under intervjuene våre, er et eksempel på et magasin som er rettet mot metroseksuelle menn. Innholdet i bladet handler mye om livsstil, mote, kvinner, trening og kosthold. Metroseksualitet er en kombinasjon av feminitet og maskulinitet, hvor heteroseksuelle menn adopterte den homoseksuelle kulturen inn i sine egne liv (Kosut 2012, 137).

«Clearly men do not passively live out the masculine myth imposed by the stories and images of the dominant culture, but neither can they live completely outside the myth, since it pervades the culture. Its coercive power is active everywhere – not just on screens, hoardings and paper, but inside our own heads»

Som nevnt ovenfor argumenterer Antony Easthope dominant maskulinitet som en uskreven regel hvor menn skal være macho og store (Storey, 2009, 159). Derfor kan det tenkes at heterofile menn har bevart maskuline handlinger, fordi de ikke kommer seg unna stereotypien. Eksempler som å dra på trening og bygge muskler kan være tegn på å opprettholde den maskuline siden ved seg selv.

2.2.3 Hva kvinner ser etter i en mann

I en studie gjort av Hassebrauck og Schwarz (2012) utførte de en undersøkelse for å finne ut av hva den single mannen og kvinnen ser etter i en partner. Thiessen og Gregg mener vi mennesker ser etter en partner som er tilnærmet lik oss selv (Gregg og Thiesson 1980, 111). De andre forskerne fant ut at kvinner har en del krav for sin fremtidige ektemann, og kom frem til disse attributtene: rik og sjenerøs, dominant, intellektuell, dyrket, sosial, tillitsfull, lik en selv, snill og forståelsesfull, humoristisk og behagelig (Buss og Schmitt 1993, 223). Mennene derimot har mindre krav til kvinnen og foretrekker en partner som er fysisk attraktiv, lojal og fruktbar (Buss og Schmitt 1993, 223).

Det er tydelig at kvinnen har flere krav til sin partner enn det mannen har. Men det er viktig for kvinnen at mannen har status og er ressurssterk (Hassebrauck og Schwarz 2012, 462).

2.3 Massemedia, markedsføring og etikk

Massemedier gjør det mulig for aktører, politikere, samfunnet å nå ut til mennesker innenfor et begrenset geografisk område (Store Norske Leksikon 2013e). Massemediene når ut til dette geografiske område ved TV, presse, radio, Internett, film, ukeblader, tidsskrifter og bøker. (Store Norske Leksikon 2013e). Viktigheten med massemediene er å nå ut til folk på et visst tidspunkt.

Mediene er med på å definere virkeligheten rundt oss selv (Gripsrud 2011, 17) og danner et bilde om hvem vi er og vil være. Dette er med på å forme vår identitet (Gripsrud 2011, 17). Media er så tilgjengelig i våre liv at det er en form for sekundærsosialisering (Gripsrud 2011, 17). Det er med på å gjøre at en kan tilegne seg kunnskap og informasjon om hvordan en ønsker å være.

Som en aktør er det viktig å være klar over at en har et sosialt ansvar, som går innenfor økonomi, lover og menneskevennlig ansvar (Saucier 2008, 2). Som en aktør i Norge må markedsføringsloven følges, som beskytter forbrukere fra næringsdrivende til å ta utnytte av dem for å fremme sine produkter og tjenester (Bråthen og Langfeldt 2013, 7). For en aktør som selger magasiner er det viktig at en beholder den gode markedsføringsskikken og ikke har reklamer som virker kjønnsdiskriminerende eller støtende for forbrukeren (Bråthen og Langfeldt 2013, 24).

I denne oppgaven vil mediet magasiner være sentralt. Det er gjerne i magasiner idealer og hvordan en skal leve blir publisert. Dette vil være sentralt for vår undersøkelse om menn blir påvirket av mannsidalene i magasiner. Magasinene som blir tatt i bruk er GQ, Aktiv trening og Muscle & Fitness. Det er viktig å se på hvordan disse magasinene blir fremstilt. I det neste avsnitt skal vi gå inn på betegnelsen av et herremagasin, hvilke livsstilsmagasin som er Lad Magazines og livstil og helse ut i fra de magasinene vi har valgt å fokusere på.

2.3.1 Herremagasiner

Det finnes flere ulike typer herreblader. De tre magasinene som blir brukt faller under ulike sjangre. Magasinet GQ (vedlegg 3) går under sjangeren lad magazines (Kosut 2012, 226). Muscle & Fitness (vedlegg 1) er et treningsmagasin spesielt rettet mot kroppsbyggere og Aktiv trening (vedlegg 2) rettes mer mot atletikere og løpere, som bruker natur til å komme seg i form. De sistnevnte magasinene går under sjangeren livstil og helse. Vi vil nå se på de ulike sjangerne.

Lad Magazines

Lad Magazines som på engelsk er betegnelsen på en livsstilsmagasin, spesielt rettet mot unge menn (Kosut 2012, 226). Magasiner som Maxim og GQ faller inn i denne sjangeren og kan sammenlignes med det kvinnelige magasinet Cosmopolitan, som er et livsstilsmagasin for jenter.. Det er gjort studier som viser at lad magasinene fremviser en hegemonisk maskulinitet og en tradisjonell kjønnsrolle, hvor menn skal ta kontroll, og understreker at de må være dominerende ovenfor kvinner (Kosut 2012, 226).

Livstil og helse

De andre magasinene Muscle & Fitness og Aktiv trening faller under denne sjangeren. En ser at det allerede eksisterer flere tidsskrifter om menns helse, Fitness og selvbilde, som respons på endringen av mann og gutt i samfunnet (Kosut 2012, 227). Muscle & Fitness og Aktiv trening er eksempler på magasiner som inneholder disse temaene. Der Muscle & Fitness er et Fitness magasin som er populært blant unge gutter, som ønsker å se ut som for eksempel bodybuildere. Det å ha en muskuløs kropp er en prototype for den mannlige kroppen (Kosut 2012, 228). Det er nok derfor unge gutter ser opp til ulike bodybuildere og velger derfor Muscle & Fitness.

Aktiv trening har en mer naturlig tilnærming for hvordan kroppen skal se ut og er et mer helseblad enn det Muscle & Fitness er.

Det som går igjen i alle herrebladene er fremvisning av definerte magemuskler, som har blitt et symbol på en frisk og attraktiv mann. Å ha definerte magemuskler kan en si er det perfekte bilde på den ideale herrekroppen (Kosut 2012, 229), som betyr at det ytre er det viktigste for enkelte. De ulike magasinene ønsker også å legge frem hvordan en kan gå ned i vekt og hvordan en raskt kan bygge muskler på for eksempel to uker.

2.3.2 Medias påvirkning og makt

Spørsmålet om media påvirker oss, kan diskuteres. En har konkludert at mediens påvirkningskraft på samfunnet kan deles inn i tre ulike kapitler (Gripsrud 2011, 57), allmektige, avmektige og mektige medier. Videre vil vi nå gå inn på de ulike mediene og tilslutt komme med hva en kan bruke mediet til.

Allmektige, avmektige og mektige medier

På cirka 1940 tallet trodde folk på alt media sa, og kunne forme folks verdier, holdninger og atferd (Gripsrud 2011, 57). Media hadde en allmektig kraft over folk og påvirket dem for hvordan de skulle opptre.

På tiden mellom 1940 og 1970-årene hadde media mistet sin påvirkningskraft og ble avmektige. Folk var ikke enig i det media mente. Det var spesielt problematisk for media som ikke fikk med seg mennesker som hadde stor påvirkningskraft i deres lokale samfunn. Folk flest «brukte media til å tilfredsstille sine behov for informasjon, underholdning, selvbekreftelse og sosial tilhørighet» (Gripsrud 2011, 57).

På 1970 tallet hadde ikke media noe med hva folk tenkte og mente, men hadde en påvirkning for hva folk snakket om (Gripsrud 2011, 57). De hadde igjen vunnet litt av makten, men ikke nok til å hjernevaske mennesker.

Dette er en grov fortelling om hvordan medier har hatt sin innflytelse på mennesker gjennom tiden. Men spørsmålet videre er hvordan intervjuobjektene oppfatter medier.

Studie av kroppstilfredshet

De tre formene for medias påvirkning vil være interessant for undersøkelsen. For å se om informantene tiltrekker seg bilder og informasjon i fra mediet magasiner.

I en studie utført av Kelly Arbour og Kathleen Martin-Ginis fra Canada kom det frem at menn er misfornøyd med sin egen kropp ut fra et bilde ulike menn fikk se, av en som var godt trent og hadde muskuløs kropp (Grogan 2010, 116- 117). Videre i undersøkelsen ble ulike menn vist bilder av bodybuildere, men disse bildene hadde ikke samme effekten som de tidligere bildene hvor de ble misfornøyd med sin egen kropp. Forskernes teori på hvorfor bodybuilderne ikke hadde en slik effekt, var fordi den hyper-muskuløsekroppen ikke er like idealistisk, og enkel å oppnå som med en vanlig muskuløs mann (Grogan 2010, 117). Ut i fra eksperimentet gjort av de canadiske forskerne, viser det at media har en viss form for påvirkning.

2.4 Grupper

Mennesker er sosiale av natur (Brochs-Haukedal 2010, 293). Vi omgås som regel de vi er like (Toller 2010, 199). Når det kommer til hvordan mennesker sosialiseres, er det to grupper som står sentralt. Disse gruppene kalles primær- og sekundærgruppe.

2.4.1 Primærgruppe

Familien er den gruppen en har sterkest bånd til hele livet, og betegnes som en primærgruppe (Brochs-Haukedal 2010, 296). Det som kjennetegner en primærgruppe, er at en deler et nært og personlig forhold til disse menneskene i gruppen. Gode venner som en har kjent fra en var barn vil også være en primærgruppe. De sterke båndene en har til sin familie eller en nær venn blir ofte tettere i ungdomsårene (Toller 2010, 2).

2.4.2 Sekundærgruppe

Når en begynner på skole, eller blir en del av et idrettslag føres en inn i en sekundær gruppe. I sekundærgruppen har en mer upersonlig og uformell bånd til andre (Broch-Haukedal 2010, 296). Et eksempel kan være klassekamerater en kun møter på skolen.

Media er under kategorien sekundærsosialisering og kan ligne det forholdet mennesker har til sekundærgruppen. Gjennom medier tilegner vi oss informasjon gjennom Internett, TV eller magasiner, som i sosiologiens verden kalles sekundærsosialisering (Gripsrud 2011, 16).

Konklusjon primær og sekundærgrupper.

Under ungdomsårene er det vanlig å ha en vennegjeng en er med og som gjerne varer livet ut (Toller 2010, 2). Det er vanlig at vennegjengen, har en påvirkning på hverandres atferd og hvordan en utvikler seg i ungdomsårene (Toller 2010, 2). Det er gjerne venner en deler interesser, betror seg til, lærer av hverandre og ikke minst imiterer hverandres sosiale atferd

(Toller 2010, 198). Så påvirkning fra venner, bekjente og media er sentralt i undersøkelsen vi skal foreta.

En annen gruppe som kan være sentralt å se på er referansegrupper som vi skal gå nærmere inn på.

2.4.3 Referansegruppe

Det som kjennetegner en gruppe fremfor en referansegruppe er at medlemmene er en del av gruppen. (Brochs-Haukedal 2010,298). En referansegruppe er en gruppe en ser opp til og identifiserer seg med (Brochs-Haukedal 2010, 298). Ut i fra dette kan en si at mange unge mennesker beundrer eller vil være som kjendisen Brad Pitt eller idrettsstjernen Ole-Gunnar Solskjær (Brochs-Haukedal 2010, 298). Unge mennesker som ser opp til og gjerne beundrer andre er informanter vi ønsker til vår undersøkelse.

2.4.4 Fordommer

Fordommer handler om at en ikke har nok kunnskap om en person. Enkelte dømmer folk uten å ha snakket med den enkelte. Noen kanskje har hørt andre snakke nedlatende om personen du ikke har møtt. Det store norske leksikon (2013b) hevder at «fordommer rettes ofte mot sosiale grupper som en selv ikke er medlem av». Disse gruppene kan defineres ved rase, etnisk eller religiøs tilhørighet, seksuell orientering, kjønn, utdanningsnivå og yrker” (Store norske leksikon 2013b). Ut i fra dette kan man si at man dømmer folk på forskjellige premisser. Det blir også sagt at fordommer baserer seg på ideer man har om medlemmer i en gruppe (Store norske leksikon 2013b). Vi mennesker er ikke villig til å endre våre meninger, selv om vi får vite at det vi tror ikke stemmer.

3.0 Metode

Hva er formålet med å drive en empirisk undersøkelse?

Daglig får vi informasjon om hva som skjer i verden og søker oss gjerne på nettet for å holde oss oppdatert. Den kunnskapen vi finner, om det skulle være i en bok eller i en artikkel kommer fra et sted. Det er som regel forskere som har en hypotese de vil undersøke, dette for å avkrefte eller bekrefte det en tror om empirien (Jacobsen 2005,14). Når en utfører en undersøkelse må en se på verdien av de resultatene en har kommet frem til, og spørre seg selv om det er nytt kunnskap til samfunnet (Brinkmann og Kvale 2009, 80). Hensikten ved å drive en undersøkelse er å skaffe seg nyttig kunnskap (Jacobsen 2005,14) som en gjerne ser etter ved bruk av nett eller bøker.

3.1 Etiske vurderinger

I forbindelse med undersøkelsen er det viktig å tenke på de etiske forholdene i det arbeidet som drives. Ordet etikk har sitt opphav fra det latinske ordet karakter, og har også tilknytning til ordet moral som betyr karakter, vane og skikk (Brinkmann og Kvale 2009, 80).

Etiske spørsmål kan oppstå hvor som helst under en undersøkelse. Spesielt når en samler inn data fra mennesker, er det viktig å verne disse menneskene da en går inn i deres privatliv, for å vite hva deres syn og mening er på et fenomen. Som forsker vil en da stå ovenfor etiske dilemmaer i tilknytning til dette (Jacobsen 2005, 44).

I Norge er det tre grunnleggende krav for hvordan en forsker samler inn data og anvender funnene (Jacobsen 2005, 45). Det første kravet er at personen frivillig har samtykt til å delta på undersøkelsen (Jacobsen 2005, 46). Det er derfor viktig å gi vedkommende informasjon om hva undersøkelsen går ut på, og har god nok kompetanse til å svare for seg selv, samt at en forstår hva en er med på (Jacobsen 2013, 46-47).

Det andre kravet som er satt er privatliv. Det er viktig å forsikre informantene at dataen som samles inn er anonymt, slik at personen ikke kan spores opp (Jacobsen 2013, 48). Spørsmål som blir stilt til informanten eller respondenten må en være forsiktig med. Fordi folk er ulike på hvor åpne de ønsker å være og ønsker kanskje ikke å oppgi all informasjon, noe en forsker må respektere.

Det siste kravet en må se på er hvordan en presenterer de dataene som er blitt samlet inn (Jacobsen 2013, 50). Det er viktig at det informanten eller respondenten sier blir skrevet ned ordrett, for å unngå misforståelser når en begynner å analysere. Det er veldig viktig å ikke

jukse med det som er samlet inn eller endre på resultatet til noe en ønsker å se (Jacobsen 2013, 51), for da vil ikke resultatet være valide.

Alle kravene som er satt vil nok være vanskelig å følge slavisk, men det er viktig at en har det i bakhodet for at undersøkelsen følger etiske retningslinjer.

For denne undersøkelsen vil nok nytte-etikk være det mest oppnåelige å gjennomføre, siden det holdes igjen informasjon om hva undersøkelsen egentlig handler om. Dette for å skaffe inn data som ikke virker for innøvd fra informantenes side, for det å gi informanten full informasjon kan påvirke dataens troverdighet. Om informanten får full informasjon, kan det resultere i svar som de selv mener er riktig for dem selv å svare, eller hva de tror forskeren ønsker å høre. Dette kan sammenlignes med ideal self-image eller ideal social self-image (Hansen, Kanuk og Schiffman 2008, 155), som går på hvordan vedkommende ønsker å se seg selv og hvordan vedkommende ønsker andre skal se på vedkommende. Selv om de to begrepene er knyttet til kundeatferd, er det en psykologisk sammenheng, som kan anvendes.

3.2 Forskningsdesign

En undersøkelse har ulike design for å besvare en problemstilling. En av designene som er mulig å bruke er etnografisk design, hvor en kan gjennomføre et intervju og samtidig observere respondentene (Askheim og Grenness 2008, 73).

De ulike designene har sin egen fremgangsmåte for hvordan en vil gå frem å samle inn data, samt hvordan en analyserer det som er blitt samlet inn.

For denne undersøkelsen er det valgt å bruke en fenomenologisk tilnærming.

3.2.1 Fenomenologi

Til denne undersøkelsen har vi valgt å bruke en fenomenologisk tilnærming, som er læren «om det som viser seg» (Christoffersen, Johannessen og Tufte 2011, 82). Hensikten med denne tilnærmingen er å finne ut av hvordan informantene oppfatter det som skjer rundt dem, (Christoffersen, Johannessen og Tufte 2011, 82) og hvordan deres sanser oppfatter det som skjer (Askheim og Grenness 2008, 69).

Grunnen til at en bruker denne tilnærmingen er å finne ut av hvordan informantene mener magasiner uttrykker den ideale mannen, og om de føler det stresser deres hverdag ved å måtte oppnå idealet. Ved å se på hvordan de oppfatter det som skjer rundt seg vil kanskje gi oss en indikasjon eller forståelse av hvordan menn tenker, og om magasiner gir økt press.

3.3 Forskningsmetode

Før vi valgte forskningsmetode gikk vi frem og tilbake om hvilken metode vi ønsket å bruke. Tidligere i vinter sto valget på å bruke en kvantitativ metode, hvor en blant annet generaliserer resultat på de dataene som samles inn (Askheim og Grenness 2008,48). Men da vi ønsket å se om det var noe forskjell mellom to grupper falt valget på å velge en kvalitativ forskningsmetode. Vi mener det er den rette tilnærmingen i og med at vi ønsker å undersøke et fenomen ”om mannsidelat i magasiner fører til stress hos menn.”

3.3.1 Kvalitativ metode

vi valgte et dybdeintervju med informantene, hvor vi ønsket å forstå hva de tenker og mener om et fenomen. Intervjuet er vinklet på en måte hvor vi i begynnelsen spør informantene om deres observasjon av andres handlinger. Tanken bak «hva de ser andre gjør» er for å få mer troverdig svar om hva de tenker rundt fenomenet. Det kan tenkes at spørsmål som rettes direkte mot informanten ikke vil være enkelt å svare på, og at en svarer slik en ønsker det skal være. Ved bruk av kvalitativ metode får vi vite mer om hva som kan være årsaken bak det å trene og om informantene leser magasiner for å søke råd og oppnå det som vises fram i magasiner. Kvalitativ metode kan hjelpe oss med å få et omfattende bilde av hva et individ tenker om et fenomen, og en får observere personens umiddelbare reaksjon når spørsmålet blir stilt. Vi får sett hvordan informanten ser ut, og om deres ytre utseende viser noe form for at de trener mye eller lite. Dette er informasjon en mister ved en kvantitativ tilnærming hvor respondenten har tid til å tenke og kanskje avgi et svar som er «riktig» å svare. Vi får heller ikke sett hvordan vedkommende ser ut, som kan være gjeldende for denne undersøkelsen. Utfordringen med et dybdeintervju er at vi ikke vet om vedkommende svarer ærlig. Derfor er det viktig å ikke oppgi for mye informasjon om hva undersøkelsen går ut på, det kan lede til mer troverdig informasjon.

3.3.2 Forberedende del

Vi begynte tidlig i prosessen å lage undersøkelsesspørsmål, som er basisen for intervju spørsmålene som ble stilt til informantene. For å forsikre oss om at intervju spørsmålene var gode nok, ble de testet på to testpersoner, en på 19 og 21 år. Det viktige med testpersonene var å finne noen som lignet vårt utvalg, for få et realistisk bilde for hvordan intervjuene kunne utvikle seg og se ut.

Den første testpersonen trener fast på et treningssenter, og trener spesielt med å løfte vekter og se muskuløs ut. Den andre testpersonen trener regelmessig på et treningssenter for å holde seg i form, og er ikke like fokusert på utseendemessig trening. Da vi testet intervjuguiden på testpersonene fant vi ut at det var en del spørsmål som ikke var relevant for undersøkelsen, og at det kunne skremme informantene til å svare ærlig. Derfor ble det gjort noen justeringer på spørsmålene, og noen spørsmål måtte fjernes.

Undersøkelsesspørsmål

Undersøkelsesspørsmålene skulle hjelpe oss til å besvare vår problemstilling, «om mannsidealene i magasiner fører til stress hos menn?» Spørsmålene under er overordnede spørsmål vi ønsket å få svar på, for å kunne løse vår problemstilling.

- Har magasiner en stor påvirkning på hvordan menn tenker en mann skal se ut og være?
- Hvilken rolle spiller magasiner på menn?
- Har kvinnes syn på den ideale mannen en påvirkning på menn?
- Er bakgrunnen for de ulike treningsformene mer stresslettende eller stresskapende?
- Er det ulike stressfaktorer hos de som driver med lagsport vs. kroppsbygging?
- Er det ulike motivasjonsfaktorer hos de som driver med lagsport vs. kroppsbygging?
- De kravene som holdes hos en mann, øker det press hos dem i hverdagen?

For å lage intervjuguiden har vi måttet bruke undersøkelsesspørsmålene for å forsikre oss om at vi ikke skulle gå utfor det vi skulle undersøke. Spørsmålene vi har brukt på våre informanter vil være knyttet til undersøkelsesspørsmålene.

3.4 Struktur på intervjuguiden

Intervjuguiden (vedlegg 5 og 6) har en struktur hvor vi har laget en mal på spørsmål vi stiller informanten. Det har vært viktig for oss å høre på hva informantene har å si og stiller tilleggsspørsmål der hvor en ser det kan komme mer informasjon til undersøkelsen. Dette er en metode som kalles semistrukturert intervjuguide (Brinkmann og Kvale 2010, 47), som gjør intervjuet mer uforutsigbart.

Vi har to ulike intervjuguides, i og med at vi intervjuer to ulike grupper, vektløftere og lagsport. I hovedsak er det mange av spørsmålene som går igjen i begge intervjuguidene. Hovedforskjellen på intervjuguidene er hvordan spørsmålene blir stilt. De som trener med vekt er det større sannsynlighet for at de trener alene. Derfor måtte en del spørsmål omformuleres, da ikke alle har en treningspartner.

3.5 Datainnsamling

3.5.1 Utvalg

Vårt utvalg til denne undersøkelsen vil være menn i 19 til 29 år, som trener eller driver med idrett på fritiden. Utvalget ble delt inn i to grupper, hvor den ene gruppen driver med lagsport og den andre trener vekter.

Bakgrunnen for dette skille er å finne ut om den ene gruppen er mer opptatt av mannsideale enn den andre, og om motivasjonen bak treningen er ulik. Ellers vil konklusjonen være at valg av idrettsgren ikke har noe påvirkning for hvordan en ønsker å se ut.

Våre fordommer til disse gruppene er at de som trener på treningsstudio har et konkret formål med deres trening, som er å bli stor, muskuløs og ha et bra utseende. Mens de som driver med lagsport trener mer for det sosiale, og er kanskje ikke så opptatt av utseende som vektløfterne er.

3.5.2 Rekrutteringsmetode

Totalt fikk vi inn seks informanter til undersøkelsen, som tilsier tre informanter per gruppe.

Vi kom i kontakt med dem gjennom nettsamfunnet Facebook, felles bekjente og personlig kontakt. Det ble sendt ut e-post til ulike foreninger og idrettsklubber, samt at vi tok direkte kontakt med et treningssenter hvor vi fikk inn to informanter, som trente vekter. En av informantene kom vi i kontakt med gjennom en felles bekjent, og resten ble funnet på nett.

Tre av intervjuene ble holdt på Markedshøyskolens grupperom, ett ble holdt hjemme hos en informant og resten på et treningssenter hvor de to vektløfterne trener.

4.0 Analyse

4.1 Analyse av data

For oss var det veldig viktig at informantene forstod at de ble holdt anonyme, om at dataene som ble samlet inn ikke skulle linkes opp til dem. Ved å forsikre oss om dette, kan det tenkes at de vil svare oppriktig på spørsmålene.

Etter at intervjuene er gjort, må dataene tolkes og analyseres. Da er oppgaven å få frem relevant og viktig informasjon som skal svare på vår problemstilling (Jacobsen 2013, 185), for nå er det viktig å få en oversikt over de dataene som er samlet inn. For å forstå informantenes meninger har vi laget en profil for hver enkel person.

4.2 Informantenes profil

4.2.1 Kroppsbyggere

Informant A

På et treningssenter i Oslo ble et intervju med informant A avholdt. Informanten tilbringer store deler av dagen sin på dette senteret, hvor han trener hver dag. Han driver for det meste med ulike kampsporter og trener vekter. Variasjon med treningen er viktig for informanten, som vises gjennom hans muskuløse og lille kropp.

Det er støy på treningssenteret, men informanten lar seg ikke påvirke av dette. Han virker selvsikker med det han driver med og har sterke holdninger til spørsmålene som blir stilt. I og med at trening er hans jobb får vi inntrykk av at den informasjonen han innehar reflektert og godt studert. Han virker avslappet og vet hva han skal svare når spørsmålene blir stilt.

Intervjuet med informanten var ustrukturert der han svarte utfyllende på de første spørsmålene som ble stilt. Vi gikk utenom guiden der hvor det var mer informasjon å hente.

Informanten er en pratsom mann, og kom med noen synspunkter som ikke var relevant for undersøkelsen. Men det ledet oss til noen svar som passet godt til vår problemstilling.

Informant B

Informant B er en muskulær person i arbeid, som driver med vektløfting profesjonelt.

Intervjuet ble holdt på et grupperom på Markedshøyskolen. Det var stille og rolig omgivelser som passet hvordan informanten selv var, rolig og sjenert. Under intervjuet så informanten bort gjentatte ganger, men smilte mye og brukte hendene sine for å forklare det han ville videreformidle. Informanten var ikke nervøs, men satt bøyd og lente seg aldri bakover i stolen, som gav oss tegn på usikkerhet.

Intervjuet ble tatt opp med en telefon som fikk med seg 2 minutter av intervjuet. Masse data var blitt borte, men skribenten noterte det informanten sa under intervjuet. Rett etter at vi var ferdig satt vi oss ned og fylte på det vi kunne huske i guiden. Dette er det eneste intervjuet hvor teksten ikke er skrevet ordrett av informanten.

Informant C

Denne informanten var engelsktalende. Dette var vi ikke opplyst om på forhånd siden informanten ble funnet i tilknytning til informant A. Til tross for språket og at vi ikke hadde en engelsk intervjuguide gikk gjennomføringen av intervjuet bra. Det var kun omformuleringene av spørsmålene som ikke ble direkte lik de spørsmålene på norsk. Vi fikk svar på mye relevant for spørsmålene, samt at informanten bidro til et intervju som, ikke var strukturert.

Informant C flyttet til Norge for noen år siden og bor i et kollektiv, hvorav en trener sammen med han. Han er i jobb, som til tider gjør det vanskelig for han å trene. Han er en muskuløs mann med markerte muskler og trener når han kan.

Intervjuet ble holdt treningssenter, hvor var en del bakgrunnsmusikk og støy. Det ble holdt etter informant A, som dermed ikke gav A og C muligheten til å prate sammen i mellom sekvensene. Det er andre på senteret, som fører til at noen spørsmål må gjentas. Informanten virker ikke spesielt plaget over det, og er tilstede ved at han holder øyekontakt med intervjuer. Han virker selvsikker, og var åpen og selvbevisst på seg selv. Informanten holder på mye kunnskap, og virker reflektert, i og med at han svarer utfyllende på spørsmålene som blir stilt, samt at han også går litt utenom spørsmålene. Han prater ikke engelsk flytende med tanke på at han er fra Litauen, men har ikke problemer med å uttrykke seg på engelsk som gjør det enklere å forstå hva han mener.

4.2.2 Lagsport

Informant D

Informanten er student og trener for det meste med studentlaget, der han spiller innebandy. Han hadde vært innom fotball i en periode, og har begynt å sykle og løpe på egenhånd. Grunnen til at han spiller innebandy, kommer av en organisasjon som vekket en interesse i han. Informanten ser ikke ut som en godt trent person, men gjør aktiviteter som holder han i form.

Informanten var ikke åpen og dermed vanskelig å komme inn på. Det førte til at besvarelsene var lite utfyllende.

Informant E

Dette var vårt første intervju, som ble holdt på Markedshøyskolen. Intervjuet ble holdt sent på ettermiddagen, fordi informanten hadde vært på jobb. Informanten virket avslappet og lente seg godt til rette i stolen sin. Fysisk er han rett og tynn, og viser ikke mye tegn til store muskler.

Informanten svarte på alle spørsmål under intervjuet, og virket ærlig og svarte utfyllende på de spørsmålene som ble stilt. En fikk en følelse av at han var tilstede under intervjuet og likte å dele det han kunne. Han svarte utfyllende på det han selv observerer, ved det andre gjør. Når det kom til spørsmål angående han selv ser en litt forskjell på hvor mye han svarer, og bruker tid på å svare.

Informant E begynte med fotball, fordi han så sin søster spille, og ble påvirket til å begynne selv.

Informant F

Intervjuet ble holdt hjemme hos informanten klokken 17.00 på ettermiddagen. Vi var hjemme hos informanten fordi han hadde vært på jobb. Selve intervjuet ble holdt i stuen, mens familien satt på kjøkkenet. Informanten gav ikke så mye utfyllende svar, kanskje fordi familien var til stede. Han var vanskelig å komme i en dyp samtale med, men svarte på alle spørsmål.

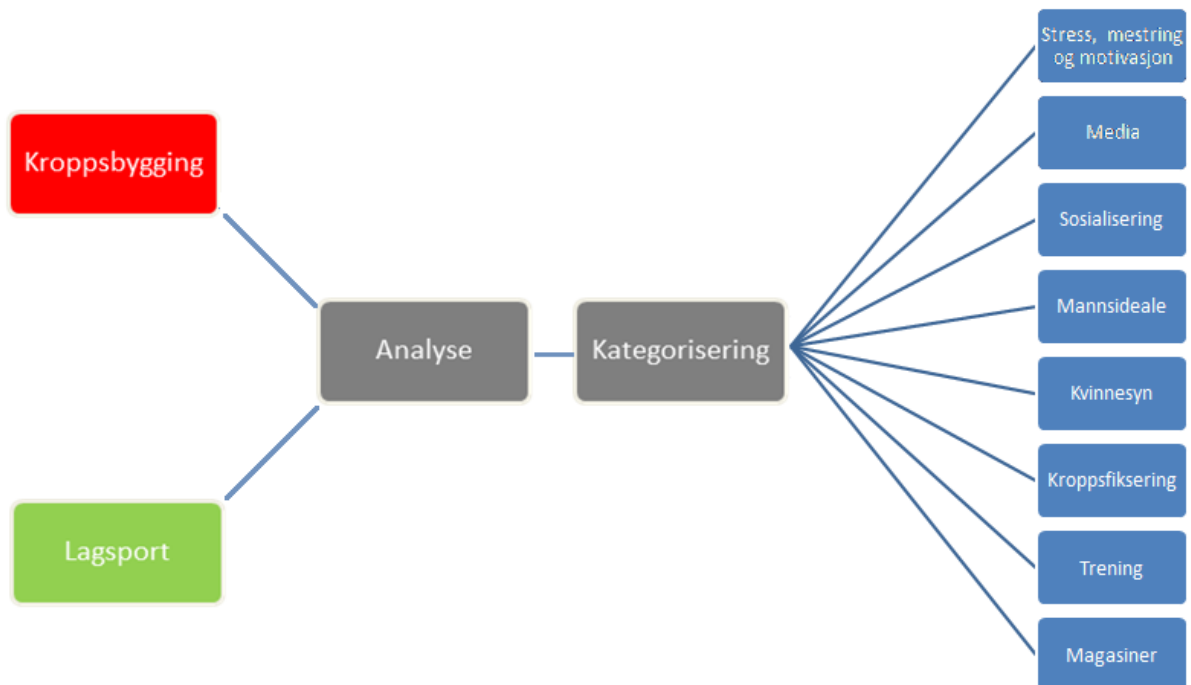
Informanten brukte tid på å svare på en del spørsmål, hvor han gjentatte ganger trengte å høre et spørsmål flere ganger. Vedkommende virket ikke nervøs, men en kunne se at han holdt seg litt tilbake.

Informanten er høy og muskuløs, som viser tegn til at han trener styrke. Han er med i et cheerleading-lag, og var veldig fornøyd med det siden det er enklere å forplikte seg til et lag enn å dra på treningsstudio og trene på egenhånd.

4.3 Kategorisering av data

For å gjøre analyseringen enklere har vi valgt å kategorisere dataene etter teorien vi har brukt for oppgaven. Vi har valgt å sette opp kategoriene som vist på figuren:

Fig 10.1 Kategorisering til analysen



Fremgangsmåten for analyseringen begynner med en kategori av gangen i en undersøkelse, hvor vi analyserer kroppsbyggerne og lagsportutøverne hver for seg. På den måten får vi se hva gruppene innad tenker og hva som gjør dem like. Etter å ha analysert hver kategori, viser vi frem til funnene i oppgaven og sammenligner lagsport og kroppsbyggere.

4.3.1 Sosialisering

Sosialisering defineres som «en prosess der nye medlemmer i et sosialt system føres inn i roller og lærer de grunnleggende pliktene og rettighetene som medlem av et system» (Andresen, Henningsen og Kval 2007).

Under denne kategorien ønsker vi å se på hvilke treningsaktiviteter informantenes venner driver med, og hvem informantene omgås. For å finne ut av teorien angående primærgrupper handler det om mennesker som er lik en selv (Toller 2010, 2). Ved å undersøke hva deres venner gjør, gir oss pekepinn på hvem informantene omgås. Det vil være interessant å se på hvordan de sosialiserer seg med andre, og hvordan deres venner ser på dem som person. Dette er for å finne ut om deres venner har påvirkning på den treningen informantene gjennomfører.

Lagsport

Informantene kommer med ulike svar for hva deres venner driver med. Informant F som driver med cheerleading omgås stort sett personer som også trener cheerleading. Vennene til informant D driver i liten grad med arrangert idrett hvor de fleste trener treningsstudio. Mens Informant E sine venner driver med forskjellige type idrett, som fotball, kampsport og svømming.

Informantene har til sammen venner som driver med ulike type former for idrett. En ser at deres venner driver med aktiviteter tilnærmet lik dem selv. Dette støtter det Toller (2010, 198) sier om at mennesker omgir seg med folk av samme interesser som en selv.

Venner er med på å fylle behovet vi har når det kommer til sosialisering. Gjennom sosialisering påvirkes venner av hverandres atferd, for hvordan en utvikler seg som person (Toller 2010, 198). Disse menneskene er også med på å forme oss som person, slik media gjør i dagens samfunn. (Gripsrud 2011, 17).

Alle informantene har venner som er positive til det de gjør, som betyr at deres venner godtar den idretten de driver med. Informant D nevner at hans venner reagerer verken positivt eller negativt til at han skal trene, hvor de ser på trening som et gjøremål.

Informant E får positive reaksjoner, men føler at trening tar for mye tid, slik at det går ut over å kunne hygge seg med venner på fritiden. Informant D og E hevder deres venner vil si de trener for mye. En får inntrykk av at informantene velger å trene, fremfor å være med sine venner. Som støtter det informant E mener om at trening tar for mye tid.

Lagsportsutøverne mener de trener for det sosiale, men denne påstanden mister troverdigheten ved at informant D og E mener treningen tar for mye tid. Informant F som trener med sine nærmeste venner har ikke det samme problemet. Han møter sine venner på trening der han får muligheten til å samarbeide med andre. Det betyr ikke at informant D og E ikke har et sosialt liv under trening, men det virker som de omgås med sekundærgruppen oftere enn primærgruppen.

Delkonklusjon

Lagsportutøverne omgås personer som driver med lagsport. Informantene ønsker å være en del av noe, hvor en får sjansen til å sosialisere seg, samtidig som en er opptatt av å trene og utvikle seg atletisk. Selv om informantene driver med lagsport er de også opptatt av tanken om egen atferd og enkelte velger derfor i tillegg å trene for seg selv.

Kroppsbyggere

Informantene som driver med kroppsbygging omgås mennesker som deler samme interesser som seg selv. Informant B merket tidlig hvilke venner som støttet han i den treningen han driver med, og har valgt å kutte ut de personene som ikke støttet han. Det er enkelte som ikke ser positivt på det å trene vekter, som virker demotiverende på informant B. Toller (2010,2) sier vi knytter oss til de som deler samme interesse og syn som en selv. Gjennom treningsmiljøet til informant B møter han likesinnede, som han knytter et vennskapelig bånd til.

Informant C opplever en slags form for sjalusi med sine venner, ved at de prater negativt om hans trening. Han mener dette kommer av at de ønsker å trekke han ned psykisk, fordi de selv ønsker å trene like mye som han. En ser at holdninger til å drive med kroppsbygging ikke virker sosialt akseptert blant deres venner. Man får inntrykk av at informantene får det de trenger av sosialt liv gjennom miljøet de trener i, ved å omgås med likesinnede.

Informant A som eier et treningsstudio omgås mennesker som liker å trene. Han deler sine venner i to grupper, de som har og de som ikke har barn. Han uttrykker at han er overrasket over hvor mange av de med barn som ikke klarer å fortsette med treningen. Ut ifra dette utsagnet virker trening viktig for han. Indirekte sier han at han ikke ville sluttet å trene selv om han skulle få barn. Informanten poengterer at det er viktig med et mål for å kunne komme seg på trening og forbedre seg. For Informant A vil nok hans venner med barn være personer

som ikke har klare mål. Han mener selv at han ikke ser poenget med å komme sporadisk på trening, da en ikke vil få gevinst ut av treningen.

Informant B og C har god nytte av å trene med andre, da dette gir dem mer motivasjon. Med venner får de muligheten til å konkurrere og yter bedre. Samtidig foretrekker kroppsbyggerne å trene alene, for å kunne gjøre det en vil og kjøre sitt eget tempo. Informant B som drev med lagsport tidligere, liker ikke å være avhengig av andre, og trener vekter hvor han selv har kontroll over sin egen prestasjon.

Delkonklusjon

Kroppsbyggerne liker å trene alene og oppnå resultater på egenhånd. Ved å trene alene oppnår de sine mål raskere og kan ta æren for deres egne prestasjoner. De foretrekker å omgå seg med mennesker som har samme syn som dem selv, når det kommer til kroppsbygging.

4.3.2 Mannsidealet

«Stress, forventningspress og en mannsrolle i endring gjør det tøft å være mann»

Kenneth Purvis

Det å være en mann ser ikke ut til å være enkelt. Derfor ble informantene spurt om det første de tenker på, når de hører fire forskjellige kjendisnavn med ulike kroppsfasonger og status. Kjendisene symboliserer en nerd (vedlegg 16), en kroppsbygger (vedlegg 15), en riking (vedlegg 14) og en kjekkas (vedlegg 15). Grunnen til at informantene fikk spørsmål om kjendisene, er fordi kjendiser er referansegrupper folk ser opp til, og noen har som ideal. Ut i fra dette ønsker vi å finne ut av hvem informantene har et positivt bilde til og hvem de føler det er press i media om å være.

Lagsport

Informantene innenfor lagsport føler et stort press om å være lik The Rock (vedlegg 15), med tanke på at han er stor og muskulær. Lagsportutøverne virker ikke imponert over The Rock, men ser på han som en treningsnarkoman, og mener han minnet om en action-figur.

Da vi spurte informantene om hvem de tror folk flest ikke ønsker å bli sammenlignet med, svarer informantene Sheldon Cooper (vedlegg 16), som skal symbolisere en nerd i serien The Big Bang Theory. En nerd er gjerne en som er lite muskulær, spinkel, lat og har en bestemt interesse han brenner for. Ser en på hvordan mannen har sett ut i historien har fysikk og tegn til muskler på kroppen vært viktig, for å betegnes som en «mann» (Grogan 2008, 25). Noe

Sheldon Cooper ikke innehar når informant E sier ”at han er en type datanerd som ikke trener, eller holder seg i god form.” Måten informant E sier dette på gir et inntrykk av at Sheldon Cooper er den personen som ikke kan dra damer. Informant F hevder at Sheldon Cooper er en over-intelligent og en rar person. Han virker negativ til måten han sier det på. Kanskje fordi han ikke ønsker å bli sammenlignet med en person lik Sheldon Cooper.

Da informantene ble spurt om de ulike kjendisene, hadde ingen hørt om den kjekke Channing Tatum (vedlegg13). Rikingen Bill Gates (vedlegg 14) ble heller ikke nevnt, annet enn at informantene så på han som rik. For informantene kan Bill Gates virke for gammel og ambisiøs. Disse kjendisene ble med andre ord visket ut i forhold til The Rock og Sheldon Cooper. Dermed ble den maskuline og nerdete stående igjen. Dette viser at disse to karakterene er motsetninger av hverandre, hvor iværemåte og fysikk spiller inn.

Delkonklusjon

Lagsportutøverne mener det er størst press på å se ut som The Rock, og mener Sheldon Cooper blir fremstilt som en nerd en ikke vil forbindes med. Det virker ikke som lagsportsutøverne er begeistret for The Rock, og ønsker i liten grad å se ut som han.

Kroppssbygger

The Rock var den personen kroppssbyggerne hadde en positiv assosiasjon til. Ordene «brilliant», «helt syk» og «kul» var det de knyttet til The Rock. Ser en på teorien skrevet om mannen i historien symboliserer The Rock maskulinitet, hvor han har store muskler og spiller roller hvor han som regel er helt. Han vil nok være den typiske mannen som fremvises i treningsmagasiner, hvor en kan bli sterk på 1-2-3.

Totalt sett mener informantene at The Rock er den mannen det er press om å være i media.

Da vi spurte kroppssbyggerne om hvem de blir fornærmet over å bli sammenlignet med, hadde ingen av dem et konkret svar. Informant A hevder at det er opptil enkeltindividet og deres interesser som avgjør hvordan en ønsker å se ut og være. Informant C mener de som er overvektige vil føle mer press om å se ut som en trent person i et magasin. Arbour og Martin-Ginis forteller at en ikke identifiserer seg med noe en ikke ser seg selv i (Grogan 2010, 117). For disse informantene vil nok sannsynligheten være større for at de vil se ut som The Rock enn at overvektige mennesker vil se ut som han. Det er fordi The Rock er et mål som ligger langt unna overvektiges kroppsfasong (Grogan 2010, 117). Derfor vil nok en person som er

mindre muskuløs utløse en trang til å komme seg på trening, fremfor den overvektige ved å se på The Rock.

Delkonklusjon

Kroppsbyggerne mener det er et stort press å se ut som The Rock. Informantene ser opp til han, ved å vise en form for begeistring der de bruke ord som kul og helt syk. De ulike kroppsbyggerne mener de ikke blir fornærmet av en spesiell karakter, men det kom helt an på hvem de ser på som et ideal.

4.3.3 Kvinnesyn

Vi ønsker å se på hvordan informantene oppfatter kvinnenens syn på dem selv. Vi stilte spørsmål om de ser på kvinner som kravstore, for å finne ut om kvinner har en påvirkning på menn.

Lagsport

Informant F sitt helhetsperspektiv på kvinner er at de ikke er kravstore. Måten han ordlegger seg på virker som han har gjort beregninger i hodet og konkludert med at kvinner ikke er kravstore. Han bruker ordet helhet, som kan fortelle oss at det kan være noen områder ved kvinner som han ser på som kravstore. Informant E har samme oppfatning som informant F og mener kvinner ikke er kravstore. Han sier at de fleste aksepterer hvem man er sammen med og har man en kjæreste som aksepterer deg, så har det ikke noe å si for hvordan en ser ut. Ut i fra teorien til Gregg og Thiesson ser mennesker etter personer som er tilnærmet lik seg selv (1980, 111), så det informant E sier viser til at når du har møtt den rette er han eller hun mest sannsynlig lik deg. Det kan tolkes som at han hevder at det er en der ute for alle. Når man finner den rette personen vil det ikke noe krav til hvordan en skal se ut.

Informant D mener ”kvinner ikke er så kravstore, menn kan tenke selv.” Han bruker ordet så, som forteller oss at han til en viss grad mener at kvinner er kravstore. Informanten legger til at menn kan tenke selv, som tilsier at kvinner har for mye kontroll på mannen eller at kvinner tar for mye plass.

Delkonklusjon

Lagsportsutøverne mener kvinner er kravstore, som viser til at kvinner har en viss påvirkning på menn.

Kroppsbyggere

Informant A mener kvinner er kravstore, fordi «mye vil ha mer». Det kan virke som informant A mener kvinner aldri blir fornøyd med det de får. Informant A hevder i tillegg at

kvinner har bidratt til at det originale mannsidealet har forskjøvet seg til å være en mann som er opptatt av det estetiske. Videre forteller han om den metroseksuelle mannen, som han forbinder med hva en dame ønsker en mann skal være. Informant C har en interessant tankegang om kvinner. Han mener kvinnen har rett til å være kravstor om hun selv trener og er frisk. Det kan tolkes som at han mener kvinnen ser etter en som er tilnærmet lik seg selv fysisk. Ser en på det Buss og Schmitt (1993) har kommet frem til, skriver de at kvinner har flere krav til hvordan det motsatte kjønn skal være. Det nevnes blant annet at kvinner ønsker en mann som er ressurssterk, intellektuell og humoristisk. Som Buss (2012) forklarer mannens krav, er det fysiske utseendet viktig når det kommer til en potensiell partner. Dette kommer frem hos informantenes synspunkt på kvinner, hvor informant B blant annet mener kvinner ser etter en mann med magemuskler og en gyllen brunfarge på huden.

Informant A forteller at mannsidealet i Norge er ulikt det en finner på Kreta, hvor hans far kommer fra. Han beskriver middelaldrende menn på Kreta som ordentlige, maskuline og strenge, hvor han betegner dem som autoritær. Ifølge Lorentzen (2011) er ikke idealmannen lik over hele verden. Som informant A beskriver det virker det som informantens bilde av norske menn er forfengelige og har et fokus på det ytre.

Delkonklusjon

Kroppsbyggerne mener kvinner er med på å forme mannen, hvor mannen retter seg etter kvinnenes krav for å bli ”valgt ut”. Ifølge Hassebrauck og Schwarz (2012,462) hevder at kvinner ser etter en mann som har god status og er ressurssterk. Det kan tenkes at kvinnenes mange krav til den perfekte mannen får mannen til å tro at utseende er en svært viktig faktor.

4.3.4 Kroppsfiksering

Kroppsfiksering tar opp det å være fiksert på et spesielt område på kroppen. Under denne kategorien ønsker vi å finne ut av hva informantene tenker om sin egen kropp. Det blir stilt spørsmål knyttet til hvordan informantene ser på andre og om de kjenner noen de mener er kroppsfikserte. Ved å kartlegge dette får vi et bedre bilde av mulig påvirkning fra meda.

Lagsport

Informant E hevder hans venner er kroppsfikserte. De er opptatt av å stramme muskler for hverandre og vise at de er sterke. En får inntrykk av at vennene til informant E prøver å vise seg frem, hvor en gjerne vil bli betegnet som alfahannen i gjengen. Informant F hevder at det kommer an på hva man legger i ordet kroppsfiksering. Ifølge Kosut (2012, 227) er det å ha en muskuløs kropp en prototype av den mannlige kroppen. Det vil si at det er den kroppen, en tar

utgangspunkt i for å være en «mann». Informant F mener også hans venner er opptatt av å se bra ut til sommeren. Andres meninger har en virkning på hvordan de selv ønsker å bli sett på og det er tydelig at det er et ønske om å ha en muskuløs kropp. Siden en gjerne vil vise seg frem for andre, som Hansen, Kanuk og Shifmann (2008) sier om hvordan vi ønsker å fremtre for oss selv og andre.

Informant D mener han ikke kjenner noen som er kroppsfikserte. Men ut i fra andre spørsmål stilt under intervjuet får vi inntrykk av at han trener mest for det sosiale.

Informantene ble spurt om hvordan deres venner er i tilknytning til konkurranse med andre. Det kom frem en del ulike svar, hvor informant D mener det finnes noen som ønsker å vise seg frem, spesielt når de vet de er flinke. På bakgrunn av informant D sin påstand kan det tenkes at de som er konkurransemennesker ønsker å vise fremgang i det de gjør, fordi de vet de er godt trent. Informant E mener de som konkurrerer mer enn andre ser en bedre resultat hos. De sjonglerer gjerne med flere fritidsaktiviteter i tillegg til å trene med fotballaget. Disse konkurransemenneskene har mål med treningen og drives gjerne av indre motivasjon.

Delkonklusjon

Lagsportutøverne ser på kroppsfiksering som å være opptatt av utseendet, og at en gjerne vil vise seg frem på sommeren.

Informantene ser på de som driver med intern konkurranse som å være litt selvopptatt og opptatt av å vise at de har oppnådd gode resultater.

Kroppsbyggere

Kroppsbyggerne hadde nære venner og kjente folk de ser på som kroppsfikserte. Informant A mener det å spise sunt eller bygge biceps-muskler er et eksempel på en som er kroppsfiksert. Informanten møter en del mennesker han mener fokuserer for mye på enkelte områder på kroppen og kommer med eksempler til menn som kun trener mage uten å tenke på resten av kroppen.

Informant A mener de fleste ønsker å være en bodybuilder. Han poengterer at det er for lite fokus på helse, og at de fleste heller ønsker å se bra ut foran speilet. Han tar opp bruken av anabolesteroider som skal hjelpe folk til å bygge store muskler. Informant A og B ser på bruken av stoffet som en enkel løsning for å øke prosessen for å bli stor, istedenfor å gjøre det naturlig.

Den eneste informanten i undersøkelsen som forteller at han er opptatt av utseende er informant C. Han bekrefter selv at han liker å se seg selv i speilet, mens han trener. Informanten liker å se resultater med den treningen han utfører, og sier «I'm a selfie, looking in the mirror all the time». Han kan opptil flere ganger under trening se på seg selv i speilet og mener dette er noe en gjør når en trener. Dette gjør han kanskje for å se om han har fått mer muskler.

Informant B snakker om broren sin og mener han er blitt for opptatt av utseendet. Det begynte med at broren ble mobbet for kroppsstørrelsen og dermed gikk ned i vekt. Informanten mener at treningen har beveget mer i retning av fiksering, hvor hans bror har blitt for opptatt av å ha magemuskler. Dette mener informant B er demotiverende, der det virker som hans bror har ”tatt han igjen” på treningsfronten. En får også inntrykk av at informant B har en «intern konkurranse» med broren psykisk om å se best ut. For han virker misfornøyd med sin egen fremgang i forhold til sin bror.

Delkonklusjon

Kroppsbyggerne mener utseendet er viktig for folk, fremfor å tenke på helsen sin. Det kan virke som kropps fiksering er med på å øke selvtilliten for de som er kropps fikserte. I lengden er det usunt for en selv og andre mennesker rundt hevder informantene. Dette ødelegger litt av virkelighetssynet en har til seg selv og kroppen.

4.3.5 Media

Media spiller en viktig rolle i dagens samfunn (Gripsrud 2011, 17) hvor vi for eksempel bruker TV, Internett eller magasiner for å tilegne oss informasjon og kunnskap.

Det er naturlig å spørre informantene om hvordan de opplever media med tanke på trening og mannsidealet. I media kan en innhente råd for hvordan en kan gå ned i vekt eller spise sunt.

Vi spurte derfor informantene om hvor de henter råd fra, og om folk ofte henvender seg til de for råd.

Lagsport

Informant D som driver med ulike type uteaktiviteter tillegg til lagsportaktiviteten innebandy forteller at Birkebeiner-magasinet gir han god treningsinformasjon. Dette magasinet handler om birkenarrangementene på ski, sykkel og løping mellom Rena og Lillehammer, der en kan få god informasjon om trening, utstyr og kosthold. (Birken)

Informant D liker å lese artikler skrevet av profesjonelle utøvere, og i tillegg leser han blogg på Internett for å finne bedre måter å trene på.

Informant E henter råd fra sin trener og på Internett, men mener en må være kritisk til det en finner på nettet, selv om det er eksperter som gir ut informasjonen. Informant F henter råd fra venner og folk rundt seg. Han mener på lik linje med informant E at en må være kritisk til hvem som er kilden til informasjonen en innhenter seg.

En ser at informantene bruker ulike kilder for å innhente seg informasjon. Internett er det mediet som brukes mest av informantene, hvor hvem som helst kan legge ut informasjon. Det at informantene er forsiktig med informasjonen de finner er bra. Dette viser at informantene er reflekterte over hva de leser og kritiske til det som er skrevet. Som McCombs og Dhaw kom frem til har medier i dag en mektig innflytelse på folk, hvor de er med på å påvirke det som er aktuelt. (Gripsrud 2011, 57). Dette tilfellet kan sammenlignes med informant D som aktivt leser blogg ut ifra hva han er interessert i, og leser Birken-bladet som for det meste har fokus på sykkel, løping og ski.

Når det kommer til den kroppen som blir vist frem i magasiner mener informantene at det ikke gir et godt bilde av hvordan virkeligheten ser ut. Informant E mener både kvinner og menn kan føle et press om å se perfekt ut.

Informant D mener det begynner å bli en større interesse for det som fremvises i media, om hvordan kroppen skal være og mener det har gått over til det ekstreme. Dette er nettopp det Purvis mener, at det er større press på menn i dagens samfunn (Berg 2006, 7).

Ingen av informantene leser magasiner fast, men kommer over det om de er på besøk hos en venn eller sitter på venterommet hos tannlegen.

Det å gi ut råd er noe informantene gjør sjeldent. Informant D og F kan gi grunnleggende råd om hvordan en bør og ikke bør trene. Det så ikke ut til at informant E gav ut råd, men om noen spurte gikk rådene ut på balansegang mellom det å spise sunt og trene.

Delkonklusjon

Lagsportutøverne er ikke spesielt interessert i å lese magasiner. De brukte heller Internett til å tilegne seg informasjon, men er kritiske til det de leste. Informantene gir for det meste ut grunnleggende råd, som ikke går inn på hva en bør gjøre, men heller det å spise sunt og ikke

la treningen ta over for mye av livet. De er alle bevisst på det bildet magasiner har av kroppen og mener det ikke gir et virkelig syn på hvordan folk egentlig er.

Kroppsbygger

Kroppsbyggerne gir råd til de som først og fremst spør, men informant B er den eneste som ikke liker å gi ut råd aktivt. Han mener enkelte vil se på det som en fornærmelse å gå uoppfordret bort til utøvere som utfører en øvelse feil, og rette på de. Det kan tenkes at informanten selv ikke liker å få kritikk fra ukjente og derfor ikke ønsker å være den som gir råd. Informant A og C har ikke problemer med å rette på andre. Hvis de ser en person utføre en øvelse feil, gir de tips til hvordan de kan utføre øvelsen bedre. En kan få inntrykk av at informant A og C har mye kunnskap rundt det å trene riktig, ettersom de gjerne vil hjelpe andre. Dette kan kanskje ha en sammenheng med at informantene henter råd fra ulike kilder.

Informant A og B er svært kritiske til magasiner, og mener de nærmest «oppfordrer» folk til å dope seg selv. Informant A poengterer at Muscle & Fitness-magasinet er fullt av reklame for kosttilskudd, som like gjerne kunne symbolisere en mann som injiserer seg med en sprøyte. Han uttrykker videre at de som benytter seg av Internett og magasiner ser etter enkle løsninger for å komme seg i form. Informanten selv mener bøker og artikler er troverdige kilder for å tilegne seg kunnskap om kropp og helse.

Alle informantene mener Muscle & Fitness gir et feil inntrykk av hvordan kroppen skal se ut, og at det ikke er mulig for alle å få en slik kropp. Om en vil se ut som ut som Arnold Schwarzenegger, må en jobbe hardt og trene i mange år. Informant C mener i tillegg at folk gjerne ikke vil ha kroppen til Arnold Schwarzenegger, som støtter opp teorien til Arbour og Martin-Ginis, hvor en ikke vil ha en kropp som er for vanskelig å oppnå (Grogan 2010, 117).

Informant B og C tilegner seg råd hos de menneskene som trener i det samme miljøet som dem selv. Informant A leser bøker og artikler, men alle informantene er primært for prøving og feiling. Gjennom erfaringer mener de en finner ut av hvilken treningsmetode som fungerer best for en selv. Erfaringer ser ut til å være den beste måten å tilegne seg gode treningsråd på for kroppsbyggerne.

Delkonklusjon

Alle informantene er villige til å gi ut råd som gjerne er selvlært og utviklet ut av erfaringer. To av informantene hjelper gjerne utøvere de ser gjør feil, som kan være en bekreftelse på hvor sikker de er på sin egen kunnskap.

Kroppsbyggerne benytter seg av kilder de mener er troverdige, som bøker og artikler. De er kritiske til magasiner med tanke på den informasjonen en får og det bildet som blir stilt av kroppen. Da henter de heller råd fra venner og den som trener i det samme miljøet.

4.3.6 Magasiner

Magasiner er et medie i dagens samfunn, hvor en kan hente informasjon og råd fra andre mennesker. Vi viste derfor informantene tre ulike magasiner, hvor de måtte velge ut et magasin de kunne tenke seg å lese. Dette mente vi kunne hjelpe oss til å komme nærmere svaret på vår problemstilling. De ulike magasinene går under sjangeren Lag magazines og livsstil og helse, som går ut på hva andre kan gjøre for seg selv.

Videre ble informantene spurt om hvilket magasin de tror flest menn leser. Meningen med dette er å finne ut om informantens virkelighetssyn på andre menn og hvordan de ser på seg selv.

Lagsport

To av informantene valgte Aktiv trening (vedlegg 2) som det bladet de ønsker seg å lese. Informant E valgte Muscle & Fitness (vedlegg 1), fordi han mener magasinet ser ut til å inneholde mye tips og hva en kan gjøre for å bygge muskler. Dette viser at forsiden har noe å si for hva som trekker informantenes interesse for valg av magasin, ved et førsteinntrykk. Dette viser en klarhet i at informantene velger et magasin som passer en selv og deres interesser. Når det gjelder valg av hvilket blad som ville være enklest å følge, velger informantene Aktiv trening. Ifølge Grogan (2010,117) velger en å følge det som er realistisk for en selv å oppnå, som kan bety at informant E relaterer seg til Muscle & Fitness, og har ønsker om å bygge muskler.

Informantene mener GQ er det magasinet som leses av flest menn. Dette sier noe om hvordan de tenker menn er, og mest sannsynlig hvordan de generaliserer mannen. Når vi stiller dem spørsmål om hvilket magasin som vil kreve mest av deres tid, får vi ulike respons på dette.

Informant E mener GQ (vedlegg 3) vil være det magasinet som krever mest tid, mens informant D mener Muscle & Fitness vil være det magasinet som krever hans tid.

Informantene tar utgangspunkt i seg selv som personer, og ut ifra deres kropp får vi inntrykk av at det vil kreve tid å følge magasinene de ser på som mest krevende. Derfor kan vi forstå hvorfor de mener noen av disse magasinene vil kreve en del av dem.

Når det kommer til nytten av magasiner, svarer informantene ulikt på det de ser etter i et magasin. Informant D mener forsiden er det som kaprer folks oppmerksomhet. Ved å se på forsiden kan en tyde hva innholdet i magasinet vil være. Med tanke på at informant D ville lese Aktiv trening, begrunner han dette med at det er en løper på forsiden. Som informant D tydeligvis identifiserer seg med. Informant E mener overskriftene er det som gjør et magasin verdt å lese.

Det en får inntrykk av er at overskriftene er en slags forhåndsvisning for hva som kommer i vente i magasinet for informanten. Informant F gikk mer inn på innholdet i magasinet og mener god informasjon, nyttige tips, gode billedgjøringer av trening og instruksjoner til bedre muskler gjør et magasin verdt å lese. Det er tydelig ulike faktorer som tar oppmerksomheten, hvor informant F står mer kritisk stilt enn de andre, med tanke på at innholdet skal være troverdig.

Delkonklusjon

Informantene velger det bladet de identifiserer seg med og mener det som ligger unna deres ideal vil være vanskelig å oppnå. De tror folk flest leser magasinet GQ, som viser til at deres oppfatning av mannen ligger nærmest det idealet i GQ.

Kroppsbbygger

Informant A er rask med å svare at han ikke vil bruke sin tid på magasiner. Med tanke på troverdigheten. Han mener at en velger et magasin ettersom hvilke interesser en har. Er en opptatt av trening og bygge muskler, vil en lese Muscle & Fitness. Er en opptatt av helse vil en lese Aktiv trening. Ut i fra informantens utsagn om magasiner, vil informant A passe Muscle & Fitness best. Siden han driver med kroppsbygging. Informant B og C velger Muscle & Fitness av de tre ulike magasinene, som symboliserer maskulinitet. Dette er magasinet de identifiserer seg med mest. Som viser det Arbour og Martin-Gini har å si om å oppnå et ideal.

Informantene tror folk flest leser GQ, som er svært interessant. Det er tydelig at de ikke identifiserer seg med denne mannen, men ser på omverdenen slik mannen på forsiden av GQ. I informantenes tanker virker GQ-mannen som den alminnelige mannen, mens de selv går under kategorien menn som er muskuløse. Vi får inntrykk av at informantenes syn på dette er at deres kroppslige fremtoning er mer avansert, enn å se ut som mannen i GQ. I og med at informantene tror majoriteten vil se ut som mannen i GQ.

Det kan være en mulighet for at det er en ønsketenkning å være lik han mannen på forsiden av GQ. Hvis en slår sammen magasinene GQ og Muscle & Fitness får en det beste fra to verdener. GQ symboliserer i grove trekk forbedringer av sin livsstil og hvordan en kan se moteriktig ut for en potensiell partner. Mens Muscle & Fitness symboliserer mannens fysiske form, som en svært muskuløs og maskulin mann. Media er tross alt med på å forme den identiteten vi ønsker å ha (Gripsrud 2011, 17). Ut i fra det kan det tenkes at det ligger en interesse i GQ-magasinet.

Vi spurte informantene hva som gjør et magasin verdt å lese. Informant B og C svarte at fakta er en viktig faktor og den informasjonen man finner er til å stole på. Magasiner skal være en guide med god informasjon og gode billedgjøringer. Noe informant A og B konkluderer med at det ikke er. Informantene viser at magasiner er en lettvinnt måte å trene seg opp på, og de er begge bevisst på at det å trene opp en muskel tar tid. Informantene har allerede kunnskap om hvordan kroppen fungerer, som gjør dem mer kritisk til det magasiner publiserer. For kroppsbyggerne er kunnskap makt, hvor de selv vet hva som gjelder ved å prøve og feile.

Det som er interessant med informant B er at han vil lese Muscle & Fitness, men mener samtidig at magasinet inneholder materialer som ikke er bra nok. Ut i fra det kan en få inntrykk av at holdningene til informant B ikke henger sammen med faktisk handling. Informanten kunne svart at han ikke ønsker å lese magasinene, så det virker som Muscle & Fitness vekker en interesse hos informant B. Det kan tenkes at hans valg av magasin lignet mest på han, ut av det to andre magasinene.

Delkonklusjon

Kroppsbyggerne relaterer seg til Muscle & Fitness og valgte det magasinet for den de ville lest. De valgte alle GQ som det magasinet folk flest ville ha lest, hvor de til en grad generaliserer mannfolk til å være lik den mannen på GQ-forsiden.

4.3.7 Stress, mestring og motivasjon

”Stress innebærer en spenningstilstand, en kraft eller påkjenning som virker på noe” (Brudevold 2008, 11).

Under denne kategorien ønsker vi å se på informantenes syn på stress, mestring og motivasjon. Hva som er årsaken til at informantene og deres venner stresser, og hvordan dette kan kobles opp mot motivasjon og mestring.

Lagsport

Når folk ikke møter på trening, skyldes det gjerne skole og sykdom forteller informant F. Han mener hovedtyngden for ikke å møte opp på trening ligger i at folk ikke strekker til ved lange dager på jobb. Informant D hevder at det ikke spiller noen rolle om folk ikke møter opp på trening. Siden den type lagsport han driver med er organisert av studenter, hvor konsistent trening kan være vanskelig. Til felles for alle informantene virker det som at tid og gjøremål er fellesnevner for ikke å møte opp på trening.

De gangene informantene føler seg stresset skjer som regel før trening. Informant D forteller at han aldri har følt seg stresset før trening. Det er heller før konkurranser han føler dette. Da han er redd for at han ikke skal mestre konkurransen.

Informant F mener han kan føle seg stresset på grunn av dårlig tid, og beskriver stress som å tenke for mye. Videre foreller informant D at han forbinder stress med et slags ubehag, hvor dagene blir fylt med for mye å gjøre. Han nevner også at på trening bruker en den tiden en trenger, men hvis en ønsker å løpe raskere og prestere bedre så kan det føre til stress. Dette kan være med på å understreke at han faktisk føler på stress. Ved Universitet i Stavanger så de på sammenhengen mellom fedme og stress (Langeland, 2014), hvor forskeren Østerådt mener de som opplever stress under trening har en form for prestasjonsangst (Langeland 2014). Dette skjer fordi det er et stort fokus på å gå ned i vekt, som kan linkes til informant D sine meninger om prestering, hvor en ikke når de målene en har satt seg.

Informantene ble videre spurt om hva som holder deres motivasjon oppe for å trene.

Informant E hevder at det er gleden og avbrekket fra hverdagen, som får han motivert på fotballbanen. Informant D føler det å prestere bedre er en god motivasjonsfaktor. Det å kunne se fremgang i det en gjør. Informant F mener treningen bidrar å holde seg i mosjon, være trent og ha overskuddsenergi i det daglige livet. Hvis det går dager uten trening føler informant F at

han fort kan føle seg litt slapp. Det er disse dagene han har lite energi og føler seg demotivert. Det er tydelig at trening gir han energi til å komme seg gjennom dagen og være opplagt. Dagene informant D ikke trener får han dårlig samvittighet og føler han må komme seg tilbake på treningen. Ut fra dette kan en si at han kanskje føler han bryter vanene sine og blir rastløs hvis han ikke får kroppen i gang.

Informant E forteller at den gangen han ble demotivert var da det ble slutt mellom han og kjæresten. Under denne perioden hadde han ikke motivasjon til å komme seg på trening, som viser at bruddet har en påvirkning for det han gjør. Dette kan knyttes til negativ stress (Assadi og Skansén 2001, 13), som informant F forbinder med høy intensitet i tankegangen. Informant E kjente sannsynligvis på dette i bruddet med kjæresten. Bruddet bidro til ytre påkjenninger på informanten, hvor det er mulig at han ikke følte han var bra nok og brukte mye tid på å komme seg tilbake i hverdagen.

Når det gjelder motivasjon blir informant E motivert ved å se andre gjøre noe bra. Han får en følelse av å ville gjøre det samme, og ser på det som et mål å strekke seg etter. De to andre informantene føler ikke en form for motivasjon ved å se andre trene. Det kan tyde på at de føler de er i god form eller at det virker demotiverende på dem.

Ser en på hvordan primær- og sekundærgrupper fungerer, imiterer en gjerne de en liker og ser opp til. Informant D så opp til Olav Tufte som en idrettsmann. Mest sannsynlig får informanten motivasjon til å være lik han, ved å nevne han som et ideal.

Delkonklusjon

Lagsport forbinder stress med ikke å strekke til det som må gjøres i løpet av dagen. Hvor en gjerne har for mye å tenke på, som resulterer i en form for ubehag. En ser at det er viktig å fullføre og oppnå resultater for å unngå stress.

Når en ser på hva informantene mener om motivasjon, ser de på dette som en måte å kunne prestere og at det skjer en fremgang i den treningen de utfører. Da de gangene informantene føler på demotivasjon er de dagene som jobber i mot dem.

Kroppsbyggere

Stress er begrepet som informant A og B ser likt på. Informantene forbinder stress med tid og at en ikke har kapasitet til å rekke ting som må gjøres. Informant C derimot assosierte stress med å være ulykkelig, og mener stress er en hverdagslig følelse. Informanten mener

mennesker alltid er ute etter å gjøre det bedre, og at en blir ulykkelige om en ikke når et mål. For det som motiverer oss, er å få ting gjort, som vi vet vi har vært med å skape (MacCallum, Pressick-Kilborn, Sainsbury og Walker 2010, 1). Motivasjon er med på å nå våre mål, og unngå å være ulykkelige som informant C hevder.

I tilknytning til trening mener informant A at trening er en avlastning i hverdagen, for de som stresser. På treningsstudio har en muligheten til å tenke på seg selv, og legge bort bekymringene sine. Om en ikke gjør en innsats under trening, og står på det samme nivået over lengre tid mister en motivasjon. Kroppsbyggerne mener det er viktig å kunne se fremgang i det en gjør. Ingen av informantene mener trening er stressende, men tiden før og etter kan skape stress, hvis en har for mye å gjøre.

Informantene ble spurt om deres motivasjon til trening. Det er ulikt hva som trigget informantene. Det som er felles for alle er at de har et mål de ønsker å oppnå. Det å kunne se resultater er en viktig driver for at informantene fortsetter med det de gjør.

Informant C som har trent i mange år kunne ikke se for seg å gi seg nå, og kaste alle de årene med trening. Ut i fra dette kan en si at det virket som informanten føler en viss forpliktelse til å trene og ikke falle tilbake på uønsket kropp. Alle informantene hevder det er en del misnøye når de ikke får trent kroppen. En får inntrykk av at trening er en viktig del av kroppsbyggernes liv, hvor de kan koble av fra alt som skjer i livet.

Kroppsbyggerne innehar mye kunnskap om trening og liker og utforske øvelser for å finne ut av hva som fungerer for dem.

Vi spurte informantene om de får motivasjon ved å se andre trene. Informant A og B svarer de ikke blir motivert av å se andre trene, mens informant C føler motivasjon om han ser en person med den kroppen han gjerne vil ha. Vi kan si at det virker som informant C er mer opptatt av utseende enn de andre informantene. Hvorfor Informant A og B ikke føler motivasjon kan ha noe med at en føler de er godt rustet for trening. Eller at det å se andre trene trekker dem ned til å yte bedre.

Ser en på hva slags type motivasjon informantene drives av, virker det som informant A og B drives av indre motivasjon der innsats og fremgang er viktig.

Ser en på hva de sier om hvordan kvinner påvirker menn og hva som står i magasinene kan det tenkes at de til en viss grad påvirkes av ytre motivasjon. Hvor de får oppmerksomhet og

anerkjennelse for det de gjør. Ser en på utsagnet til informant C «you come here and that motivates you. When you're pumped you want to look at yourself because that's the point» virker det som om han drives av det ytre, og hvordan folk ser på han.

Informant B begynte å løfte vekter, fordi hans far fikk han inn i miljøet. Faren ønsket at hans barn ikke skulle bli late, men være i fysisk form. Fysisk form handler om å yte, hvor innsatsen er avgjørende for hvor godt resultatet blir (store medisinske leksikon 2009). Informantens far var en påvirkning for informantens videre trening. Informanten er ofte med på konkurranser, og nevner at treningen har blitt en jobb fremfor en hobby. Han har ikke den samme gløden til trening, slik de andre informantene har. Når du ser dem prate om hva de kan og gjør, virker informant B mindre entusiastisk.

Informant C forteller at noen av hans venner trener, fordi det har blitt en del av jobben, hvor en må leve strengt når det kommer til trening og kosthold. Som viser til at det ikke er like moro å trene når en må leve etter strenge forhold, som å spise en viss mengde med proteiner. Alle informantene ser seg enige i at treningen ikke bør ta over for mye av livet, når det derimot ser ut til at det skjer.

Fellesnevneren for demotivasjon hos informantene er kroppens tilstand, hvor kroppen ikke vil jobbe med dem. Viljen til å trene er der, men kroppen har ikke nok energi til å utføre treningen, med andre ord er det kroppen som svikter. Dette gir oss et inntrykk av at hjernen deres er innstilt på at trening er noe de "må" gjøre. Informant A sier selv at han presser seg gjennom treningen, selv om han merker at kroppen ikke orker. Dette gjør han for å unngå å henge etter med treningen, som viser at han mentalt tenker at unnlattelse av trening fører til en kropp som "forfaller." En skjønner at kroppen er viktig for ham, noe som tilsier at han er nøye med å ta vare på helsen sin. Informant B og C har en annen tilnærming til trening enn det informant A har. Informant C holder seg hjemme de dagene kroppen ikke samarbeider med han, fordi det fører til dårligere prestasjoner under trening. Informant B prøver å gjøre det han orker for å holde kroppen i gang, og føler seg uvel de dagene han ikke er på treing. En ser derfor at de alle gjør det de mener er riktig for dem, for å unngå å bli demotivert. For det er en sinnstilstand de ikke ser ut til å like.

Delkonklusjon

Kroppssbyggerne forbinder stress med tid og ikke rekke det en vil gjøre. De er bevisst på at stress er en del av hverdagen, og noe en må jobbe med. De er alle for det å ha et mål for å holde motivasjonen oppe. Prestasjon er viktig i deres tilfelle, hvor de ikke ønsker å henge igjen med trening som kan resultere i at de blir dårlig trent. Dermed gjør de det som må til for ikke å føle på demotivasjonen hvor de enten trener eller ikke gjør noe form for aktivitet.

4.3.8 Trening

Fysisk form kan defineres som ” idrettslig presentasjonsevne, som et individs totale yteevne, hvor egeninnsatsen er avgjørende for resultater” (Store medisinske leksikon 2009).

Under treningskategorien spurte vi informantene om ulike spørsmål innen trening. Et av spørsmålene som ble stilt handler om hva en legger i det å være i fysisk form, når informantene er i toppform og hvorfor de begynner å trene.

Lagsport

Informant D hevder at det å være i fysisk form handler om å mestre enkle aktiviteter og hverdagslige mål, som for eksempel å gå opp en trapp. Informant E mener fysisk form handler om å gi alt og trene minimum to ganger i uken.

Informant F mener fysisk form handler om å komme seg gjennom en arbeidsdag uten for mange utfordringer og problemer. Ut i fra dette kan en si at informantene har forskjellige definisjoner på å holde seg i form. Tilfelles mener de trening handler om å bevege seg, men alle har ulike tolkninger av hvor fort og intenst fysisk form skal virke. Ser en tilbake på definisjonen fysisk form, kan en se at det ikke samsvarer med hva informantene ser på som å være i fysisk form. Lagsportsutøverne mener det er greit med enkle aktiviteter i hverdagen for å fungere.

Videre ble informantene spurt om når de føler seg i toppform. Informant D og E føler seg i toppform om sommeren. Informant D har en tilleggsaktivitet han driver med på vår og sommer, som bidrar til å komme i enda bedre form. Sommeren er den tiden på året en går lettkledd, og kanskje ønsker å fremheve seg selv. Informant F derimot mener hans generelle tanke rundt det å være i god form er på vinteren. Med tanke på hans syn på kropps fiksering, mener informanten at de som ”endrer” utseende gjør dette for å vise seg frem i badeshorts om sommeren. Informanten mener han er i best form på vinteren. Vinteren er gjerne tiden hvor en blir presset til å komme seg i form etter juletider og forsetter for det nye året. Det kan også tenkes at treningen informant F driver med på vinteren er forberedelser til å jobbe hardt for sommerkroppen.

Delkonklusjon

Informantene beskriver fysisk form som å klare seg i hverdagen og mener gjennomføring av enkle aktiviteter er nok til å holde seg i form. Informantene ser ut til å ha et naturlig forhold til trening, der en for eksempel kan ta seg en tur i skogen for å holde seg i form. Alle viser til at en gjerne skal kunne se bra ut, spesielt til sommeren hvor en gjerne viser seg frem.

Kroppsbygger

Informantene under kroppsbygging trener ofte og til tider veldig mye. Informantene gir uttrykk for at det kan bli litt for mye ved å nevne at det tar mye av deres tid. Siden informant A eier et treningssenter, tar treningen store deler av hans liv. Han merker at lange timer på jobb hemmer muligheten til å trene ordentlig og effektivt. Informant A ser på fysisk form som å ha god styrke og kondisjon, som er det viktigste for å holde seg i form. Han mener kroppens funksjon er viktig og at det skal være viktigere enn utseendet. Informant C har et estetisk syn på seg selv og andre, og mener fysisk form handler om å være i passe form. Han mener en skal være i stand til å ha kontroll over kroppen, som for han er en viktig faktor for å holde seg i form. Informant B ligger nærmere informant C sitt syn om å være i fysisk form og mener «fitness» og «utholdenhet» er måter å holde seg i form på.

Videre ble kroppsbyggerne spurt om når de følte seg i best form. Kroppsbyggerne hadde ulike perioder på året for når de er i toppform. Informant C forteller han er i best form rett før sommeren, fordi han vil se bra ut til sommersesongen. Informant B som driver med konkurranser krever at han er i form og trener seg opp til stevner. Dette sier noe om hvor hardt han jobber for å vinne disse konkurransene, som tydelig betyr mye for han. Gjennom disse stevnene får han bemerkninger for sine prestasjoner, som gir han en mestringsfølelse til å fortsette med treningen. Ved å ha den mestringsfølelsen er det med på å øke sitt eget selvbilde til det positive og gjøre en selv stolt (Håkonsen 1999, 13).

Informant A derimot følte seg i form hele året, der trening er en del av hans jobbeskrivelse. For informanten er god fysisk form viktig, der et liv uten trening virker som en uvirkelighet i hans øyne.

Delkonklusjon

Kroppsbyggerne ser på fysisk form som å trene, og utsetter kroppen for fysisk press. Informantene har ulike perioder for når de føler seg i toppform, men er spesielt i god form før en begivenhet. Informantene virker som maskiner, og trener så de holder seg i god form i en

lengre periode. Det er tydelig at kroppsbyggerne mener hard trening er lik en kropp som fungerer til det maksimale.

5.0 Resultat av funnene i analysen

Etter å ha analysert gruppene hver for seg ser vi at det er forskjeller og likheter mellom kroppsbyggere og lagsportutøvere. Begge gruppene omgås venner som gjerne er lik seg selv, som også kan overføres til hvordan type kvinne de ser etter.

Ut i fra det informantene har sagt får vi inntrykk av at kvinner har en påvirkning på menn. Informantene mener menn har en forventning til seg selv om at de skal være muskulære, og tror dette er noe kvinner ser etter.

The Rock er idealet som i media blir sett på som et press å være. Kroppsbyggerne identifiserer seg med The Rock mer enn lagsportsutøverne. Effekten av dette ser ut til at kroppsbyggerne virker mer kroppsfixerte og trener mer enn en alminnelig person. Det vil si at en kroppsbygger gjerne trener hver dag, mens en alminnelig person gjerne trener opp i mot to til tre ganger i uken.

Trening er en avkobling for informantene og hvis en ikke klarer å prestere på trening kan det føre til en form for stress. Å ha et mål virker viktigere for kroppsbyggerne enn for lagsportsutøverne, som kan bety at kroppsbyggerne ser på treningen som mer essensielt. Det virker som lagsportutøverne setter seg selv i andre rekke ved å følge mengden og ikke skille seg ut. Kroppsbyggerne ser ut til å inneha mer informasjon og kunnskap om kroppen, hvor de også er kritiske til informasjon som kommer fra magasiner. Lagsportutøverne er nok mer påvirkelig til hva som blir skrevet i media for ikke å skille seg ut fra omgivelsene. De ser på idretten de driver med som vanlig i den primær og sekundær gruppen de er i.

Kroppsbyggerne og lagsportsutøverne ser på stress som å primært ikke strekke til et gjøremål. Dette bygger på forventingene en har til å nå sine mål ved trening. Kroppsbyggerne blir mer skuffet enn lagsportutøverne når de ikke får muligheten til å trene. Resultatet av dette tyder på at kroppsbyggere setter seg store mål, hvor kroppen symboliserer hvor mye de har prestert under trening. Stress for kroppsbyggerne og lagsportutøverne skapes når en ikke når sine mål om å for eksempel løpe raskere og løfte tyngre vekter.

Magasiner skaper et bilde av hvordan en kan se ut og utøverne velger det magasinet de identifiserer seg med. Kroppsbyggerne og lagsportutøverne tror GQ er magasinet majoriteten leser. Dette viser seg å stemme ut i fra salgstallene til Interpress (vedlegg 4), der GQ ligger på andreplass, som mest solgte livsstilsmagasin i Norge. Det er tydelig at kroppsbyggere og lagsportsutøverne ikke vil identifiserer seg med GQ sin idealmann.

Informantene distanserer seg fra mannen i GQ, men ser en trang til å være den mannen, fordi de gir uttrykk for at kvinner ønsker en mann som er metroseksuell. Easthope sier menn aldri vil kunne gå ifra det å være maskulin, som kan ha noe å si for hvordan informantene

identifiserer seg med GQ. Kroppsbyggerne og Lagsportutøverne ser på GQ som et feminint blad med forfengelige menn som kun er opptatt av livsstil. Det er tydelig at informantene tror den metroseksuelle mannen er attraktiv for kvinner, som tilsier at menn til dels må være denne mannen. Dette bygger på at stress og forventinger skapes når idealene i magasinene blir uoppnåelige.

6.0 Konklusjon

Med denne oppgaven ønsket vi å kartlegge om mannsidealet i magasiner fører til stress hos menn? Basert på en fenomenologisk undersøkelse ville vi finne ut om menn på lik linje med kvinner føler press fra magasiner om et ideal. Funnene i analysen gav oss en oppfatning om at mannsidealet i magasiner kan føre til stress hos menn. Grunnen til at vi ikke kan påstå en direkte påvirkning, kommer av individuelle valg til hva en identifiserer seg med, og hva som faktisk fører til stress.

I og med at media er med på å forme menneskers identitet, velger menn det idealet de føler passer en selv. Mannsidealet gjennom tidene har alltid vært maskulint, som gjenspeiler seg i de forventningene de har til å være muskuløse. På samme tid har intervjuobjektene forventninger til å være den metroseksuelle mannen, ut ifra at de tror flest menn leser GQ-magasinet.

Alt i alt kan en si at magasiner fører til stress dersom de ikke når målet om å identifiseres med den ideale mannen.

7.0 Videre forskning og svakheter med oppgaven

Funnene av resultatene i denne oppgaven kan baseres på videre forskning.

Denne oppgaven er basert på en kvalitativ metode der vi intervjuet seks informanter, som enten drev med lagsport eller kroppsbygging. I videre forskning kan en foreta flere kvalitative undersøkelser, der hvor en undersøker flere informanter for å styrke resultatet. Det er også muligheter for å se på de som trener versus de som ikke trener. Kanskje får en et bedre bilde av hvordan media påvirker menn til å ønske å oppnå et ideal.

Det kan også foretas en kvantitativ undersøkelse, for å generalisere den mannlige populasjonen og finne ut om majoriteten av menn opplever stress. På den måten får man en generell forståelse av hvordan menn tenker og handler.

Det er også muligheter for å kunne sammenligne menn med kvinner, for å se om det er noen likheter mellom kjønnene.

Denne oppgaven kan kanskje bidra til at menn kommer mer frem i lyset, om hvor presset de er i dagens samfunn. Kanskje en ønsker å se mer på menn i fremtiden på lik linje med kvinner, når det gjelder kropp og utseendet, trening og idealer.

Denne oppgaven kan være til hjelp for markedsførere ved å forstå mannen bedre, og vite hvordan en skal rette seg mot menn i reklamer og magasiner. Det er viktig å se på etiske retningslinjer for hvordan en når ut til menn, for at de ikke skal handle spontant ved for eksempel å ta anabole steroider. Informantene mener magasiner fremstiller kroppen på feil måte, noe som magasinene bør ta tak i når det gjelder livsstilsmagasiner for menn.

Litteraturliste

Askheim, Ola Gaute Aas og Tor Grenness. 2008. Kvalitative metoder, for markedsføring og organisasjonsfag. Universitetsforlaget AS.

Andresen, Egil, Rune Henningsen og Karl-Eirik Kval. 2007. Individ og fellesskap: sosiologi og antropologi. Lesedato: 07. mai 2014:

<http://individogfellesskap.cappelen.no/c196523/artikkel/vis.html?tid=205032>

Assadi, Abdolkarim og Jan Skansén. 2001. Stresshåndboken, hvordan forstå og håndtere stress. Tiden Norsk Forlag.

Berg, Anne Kari. 2006. *Tøft å være mann*. Lesedato 23. mai 2014:

http://www.annekariberg.no/Mag_feb_2006.pdf

Birken. Magasinet Birken. Lesedato: 10. mai 2014:

<http://www.birkebeiner.no/no/MainMenu/Om-Birken/Om-birken/Magasinet-Birken/>

Blystad, Stig-Øyvind. 2011. *Stresser mot idealmannen*. Vårt Land. Lesedato: 02. desember 2013.

Brochs-Haukedal, William. 2010. *Arbeids- og lederpsykologi*. 8. utg. Cappelen akademisk forlag.

Brinkmann, Svend og Steinar Kvale. 2009. *Det kvalitative forskningsintervju*. 2. utg. Gyldendal Akademisk.

Brudevold, Anne. 2008. *Stress, og det lille øyeblikks avspenning*. 1. utg. Noras Ark AS

Bråthen, Tore og Sverre Faafeng Langfeldt. 2013. *Lov og rett for næringslivet*. 20. utg. Universitetsforlaget for Focus Forlag AS.

Buss, David M. 1985. *Human Mate Selection*. *American Scientist*. 73, 47-51. Lesedato: 14. mai 2014:

<http://www.homepage.psy.utexas.edu/HomePage/Group/BussLAB/pdffiles/Human%20Mate%20Selection%20-%201985.pdf>

- Christoffersen, Line, Asbjørn Johannessen og Per Arne Tufte. 2010. *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. 4. utg. Abstrakt forlag AS 2010.
- Cohen, Sheldon, Lynn Underwood Gordon og Ronald C.Kessler.1997. *Measuring stress, A Guide for health and social scientists*. 1 utg. Oxford university press.
- Gregg, Barbara og Delbert Thiessen. 1980. Human assortative mating and genetic equilibrium: an evolutionary perspective. *Ethology & Sociobiology*. 1980, Vol. 10, p111-140. 30p <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0162309580900035>
- Gripsrud, Jostein. 2011. *Mediekultur, mediesamfunn*. 4. utg. Universitetsforlaget.
- Grogan, Sarah. 2008. *Body Image, Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. 2 utg. Taylor and Francis.
- Hansen, Håvard, Leslie Lazar Kanuk og Leon G Schiffman. 2008. *Consumer behaviour, a european outlook*. 1. utg. Pearson education limited.
- Hassebrauck, Manfred og Sascha Schwarz. 2012. *Sex and Age Differences in Mate-Selection Preferences*. 23:447–466. Lesedato:14.mai 2014: DOI: 10.1007/s12110-012-9152-x
- Håkonsen, Kjell Magne. 1999. *Mestring og relasjon: Psykologi med eksempler fra sykepleie*. 1.utg. Universitetsforlaget AS.
- Jacobsen, Dag Ingvar. 2005. *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. 2 utg. Høyskoleforlaget AS
- Kosut, Mary. 2012. *Encyclopedia of Gender in Media*. EBSCO. Thousand Oaks, Calif: SAGE Publications.

- Langeland, Silje Foss. 2014. Studie: *Vekten står stille på grunn av stress*. Lesedato: 15. mai 2014: <http://www.nrk.no/rogaland/trening-skaper-stress-1.11715078>
- Lazarus, S Richard. 2006. *Stress og følelser. En ny syntese*. Akademisk forlag.
- Lorentzen, Jørgen. 2011. "Masculinities, power and change". *Nordic Journal for Masculinity Studies*, 06(2): 110–123. Norma.
- MacCallum, Judith, Kimberley Pressick-Kilborn, Erica Sainsbury og Richard Walker. 2010. *A sociocultural approach to motivation: A long time coming but here at last*. (16) 1-42. Lesedato: 08. mai 2014. [10.1108/S0749-7423\(2010\)000016B004](http://10.1108/S0749-7423(2010)000016B004)
- Saucier, Rick D. 2008. *Marketing Ethics*. eBook. Lewiston: Edwin Mellen Press. Lesedato: 23. mars 2014: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail?vid=2&sid=42232f85-2f9a-46f1944a68a6ce5e6313%40sessionmgr112&hid=124&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZSZzY29wZT1zaXRl#db=e000xww&AN=450759>
- Store Medisinske Leksikon. 2009. Fysisk form. Lesedato: 08. mai 2014: http://sml.snl.no/fysisk_form
- Store Norske Leksikon. 2013a. Avis. Lesedato 23. mars 2014: <http://snl.no/avis>
- . 2013b. Fordommer. Lesedato 12 mai 2014: <http://snl.no/fordom/psykologi>
- . 2013c. Forventing. Lesedato 23. mars 2014: <http://snl.no/forventning%2Fpsykologi>
- . 2013d. Maskulinitet. Lesedato 23. mars 2014: <http://snl.no/maskulinitet>
- . 2013e. Massemedier. Lesedato 23. mars 2014: <http://snl.no/massemedier>
- . 2013f. Renessansen. Lesedato 23. mars 2014: <http://snl.no/renessansen>
- . 2014. Kjønnssrolle. Lesedato 23. mars 2014: <http://snl.no/kjonnssrolle>

Storey, John. 2009. *Cultural theory and popular culture, an introduction*. 5. utg. Pearson Education Limited.

Strandkleiv, Odd Ivar. 2003a. Indre motivasjon. Lesedato 25.april 2014:
<http://www.elevsiden.no/motivasjon/1098312650>

---. 2003b. Ytre motivasjon. Lesedato 25.april 2014:
<http://www.elevsiden.no/motivasjon/1098312885>

Tiwari, Arun Kumar. 2009. *Psychological Perspectives on Social Issues and Human Development*. Concept Publishing Company. Lesedato 22. april 2014:
http://books.google.no/books?id=DfPBGZxPgMC&pg=PA346&dq=boy+and+girl+social+norm&hl=en&sa=X&ei=0K1wU4XZPITvPM_ggbAK&ved=0CCgQ6AEwAA#v=onepage&q=gender&f=false

Toller, Joan C. 2010. *Friendships: Types, Cultural, Psychological and Social Aspects*. EBSCOS. Nova Science Publishers, Inc.

Vedlegg 1

Magasinet Muscle & Fitness.



(Bildet er hentet fra et kjøpt blad)

Vedlegg 2

Magasinet Aktiv trening

Aktiv Trening

Sunne snarveier
LITEN INNSATS, STOR GEVINST

CROSSFIT
Hurtigguide til dagens mest populære trening

Allan Hovda:
TRI-KOMETENS BESTE TIPS
- for mosjonisten

10 MATVARER DU BARE KAN SKUFFE INN

TAKT OG TONE PÅ LØPETUREN

JA, shortsens din er for liten!
NEI, "snørring" er ikke greit!
... og 10 andre uskrevne regler

Stor test av hodetelefoner
GODLYD TIL TRENINGEN
De beste kjøpene

KICKSTART LØPINGEN NÅ!
- ut av vinterdvalen, og få ny energi!

LØPING + STYRKE
2-1-1-PROGRAM • 2-1-1-PROGRAM • 2-1-1-PROGRAM

Nr. 3 | Mars 2014 | aktivtrening.com
BC 1010 03 Kr 89,95

TOPP 10: VERDENS

(Bildet er hentet fra et kjøpt blad)



O'Dowd and Jessica Hart photographed for British GQ by Gavin Bond

(Bilde er hentet fra et kjøpt blad)

Vedlegg 4

Interpress sine salgstall for mest solgte livsstilsmagasiner i Norge.

Lifestyle

Rank	Title	Country
1	Medium	Norway
2	GQ Gentlemen's Quarterly UK	England
3	Monocle	England
4	Visjon	Norway
5	Plot	Norway
6	Ildsjelen	Norway
7	Economist Intelligent Life	England
8	Vanity Fair UK	England
9	FHM UK	England
10	Wired UK	England
11	Medium Årshoroskop	Norway
12	Men's Health UK	England
13	GQ Gentlemen's Quarterly US	USA
14	Wired US	USA
15	Magic magasin	Norway
16	Blikk	Norway
17	Café Svensk	Sweden
18	Tattoo Ideas Svensk	Germany
19	Feelgood	Norway
20	Men's Health US	USA

(Kontakt med innkjøper hos Interpress over e-post)

Vedlegg 5

Intervjuguide Lagsport

Spørsmål om andre

1. Du har nok en del venner som trener, hva trener de fleste med?
2. Når du forteller til folk at du skal trene, hva slags reaksjoner får du som oftest?
3. Når du trener med lagkameratene dine, hvordan motiverer dere hverandre på trening?
4. Om noen ikke møter opp på trening, hva er som regel grunnen til det?
5. Føler du at noen folk «konkurrerer» om å trene mer enn alle andre, sånn generelt?
6. Hva tror du kan være grunnen til at de gjør det til en intern konkurranse, det å trene mest?
7. Føler du at noen lagspillere forstyrrer treningen, i så fall hva slags forstyrrelser er det?
8. Har noen av vennene dine ambisjoner om å spille profesjonelt? eller trener dem for å holde seg i form?

Kvinnenes syn og mannsidealet

1. Har du noen venner som du føler er kroppsfikserte?
2. På hvilken måte er det de opptrer, som du føler er kroppsfiksering?
3. Skal nevne fire navn, og gi meg det første ordet du tenker når du hører:
 - Sheldon Cooper fra Big Bang theory:
 - The Rock - Dwayne Johnson:
 - Bill Gates:
 - Channing Tatum:
4. Hvem av disse mennene som ble nevnt tror du flest menn ville ha blitt fornærmet over å bli sammenlignet med? og hvorfor?
5. Hvem av de fire karakterene synes du det er press i magasiner/media om å være?
6. Hvis vi hadde en kompis av deg her nå, hvem ville han ha sagt at du er i vennegjengen?
 - Den morsomme
 - Den pene
 - Den som trener mye / treningsnarkomanen
 - Den snille
 - Den stille
7. Hvem av de fem trekkene tror du folk flest legger mest merke til?
8. Du har nok hørt kvinner snakke om menn, føler du at de er kravstore når det kommer til hvordan menn skal se ut?

Jeg-spørsmål

Treningsrelatert:

1. Hva ser du på som å være i fysisk form?
2. Hvor lenge har du drevet med den idretten du bedriver?
3. Trener du for det sosiale eller for deg selv?
4. Hva er bakgrunnen til at du begynte med denne type sport?
5. Når på året føler du at du er i toppform?

Trening- og medierelatert:

1. Spør vennene dine deg ofte om treningsråd? Hvilke type råd gir du oftest ut?
2. Hvor henter du som regel råd fra: TV, magasiner, avis, venner, trener, Internett eller radio.
3. Hva mener du er den mest troverdige kilden å tilegne seg trenings- og kostholdsråd?
 - TV, Magasin, Avis, Venner, Trener, Radio
4. De tipsene eller rådene du finner, føler du de er til hjelp?
5. Syns du f.eks. at magasiner er med på å skape et godt bilde av hvordan kroppen skal se ut?.
6. Om du skulle ha lest en av disse, ville du ha lest GQ, Muscle & Fitness eller Aktiv Trening?
7. Leser du ofte magasiner?
8. Hvilken av disse to magasinene tror du folk flest leser?
9. Hva er det som gjør et magasin verdt å lese tror du?
10. Hvilke av de tre bladene er det enklest å følge? og hvilken av dem føler du krever mer prestasjon?
11. Tror du den som krever mest prestasjon vil ta mye av tiden din?
12. Har du en idrettsutøver du ser opp til?
13. Hva er det ved ditt forbilde du verdsetter?
14. Når du ser disse artikkeloverskriftene, hva tenker du da?
 1. Build a Beach Body:
 2. Get Back in Shape:
 3. 10 ways to grow muscle fast:
 - a. Hvilken av overskriftene får deg til å ville trene?
 - b. Hvilken av de føler du presser deg til å måtte trene?
 - c. Hvilken av de irriterer deg?

Trening – stress, mestring og motivasjon:

1. Hva er det som motiverer deg til å ville trene «hver dag»?
2. Føler du et visst ubehag om det går dager uten trening? hvordan føles kroppen da?
3. Etter trening, har du en slags lykkefølelse, føler du deg fornøyd med deg selv?
4. Trener du for å bli profesjonell eller for å holde deg i form?
5. Har du noen gang følt deg stresset før trening, hvorfor?
6. Blir du motivert ved å se andre trene?
7. Har du noen gang følt deg demotivert til å trene? Husker du i hvilken sammenheng det var i? Nei har aldri følt meg demotivert.
8. Hva legger du i ordet stress?
9. Har du noen gang følt dette i tilknytning med trening?
10. Er du i arbeid eller er du student?
11. Alder:

Vedlegg 6

Intervjuguide Kroppsbygging

Spørsmål om andre

1. Du har nok en del venner som trener, hva trener de fleste med?
2. Når du nevner til folk at du skal trene, hva slags reaksjoner får du som oftest?
3. Har du eller har hatt en treningspartner?
4. De du trener med, møter de som oftest opp på trening?
5. Når du trener med partneren din, hvordan motiverer dere hverandre?
6. Om partneren din ikke møter opp på trening, hva er som regel grunnen til det?
7. Føler du at noen folk «konkurrerer» om å trene mer enn alle andre, sånn generelt?
8. Hva tror du kan være grunnen til at de gjør det til en intern konkurranse, det å trene mest?
9. Føler du at partneren din forstyrrer treningen nå og da, i så fall hva slags forstyrrelser er det?
10. Har noen av vennene dine ambisjoner om å spille profesjonelt? eller trener dem for å holde seg i form?

Kvinnernes syn og mannsidealet

1. Har du noen venner som du føler er kroppsfikserte?
2. På hvilken måte er de opptretter, som du føler er kroppsfiksering?
3. Skal nevne fem navn, og gi meg det første ordet du tenker når du hører:
 - Sheldon Cooper- Big Bang Theory:
 - The Rock – Dwayne Johnson:
 - Bill Gates:
 - Channing Tatum:
4. Hvem av disse mennene som ble nevnt tror du flest menn ville ha blitt fornærmet over å bli sammenlignet med? og hvorfor?
5. Hvem av de fire karakterene syns du det er press i magasiner/media om å være?

6. Hvis vi hadde beste- kompis av deg her nå, hvem ville han ha sagt at du er i vennegjengen?
 - Den morsomme
 - Den pene
 - Den som trener mye / treningsnarkomanen
 - Den snille
 - Den stille
7. Hvem av de fem trekkene tror du folk flest legger merke til?
8. Du har nok hørt kvinner snakke om menn, føler du at de er kravstore når det kommer til hvordan menn skal være, og se ut?

Jeg-spørsmål

Treningsrelatert

1. Hva ser du på som å være i fysisk form?
2. Hvor lenge har du drevet med Kroppsbygging?
3. Trener du for det sosiale eller for deg selv?
4. Hva er bakgrunnen til at du begynte med å trene dette og for eksempel ikke fotball?
5. Når på året føler du at du er i toppform?

Trening- og medierelatert:

1. Spør vennene dine deg ofte om treningsråd? Hvilke type råd gir du oftest ut?
2. Hvor henter du som regel råd fra: TV, magasiner, avis, venner, trener, nett eller radio.
3. Hva mener du er den mest troverdige kilden å tilegne seg trenings- og kostholdsråd?
 - o TV, Magasin, Avis, Venner, Trener, Radio
4. De tipsene eller rådene du finner, føler du de er til hjelp?
5. Syns du f.eks. at magasiner er med på å skape et godt bilde av hvordan kroppen skal se ut?

Vise magasinene fysisk

1. Hvilken av disse to magasinene tror du folk flest leser?
2. Leser du ofte magasiner? Nei jeg leser ingen. Ville aldri kjøpt magasiner. Ingen nytt og ingen å identifisere.
3. Om du skulle ha lest en av disse, ville du ha lest GQ, Muscle & Fitness eller
4. Hva er det som gjør et magasin verdt å lese tror du?

5. Hvilke av de tre bladene vil være enklest å følge treningsmessig og hvilken tror du vil kreve mest prestasjon fra din side?
6. Tror du den som krever mest prestasjon vil ta mye av tiden din?
7. Har du en idrettsutøver som du ser opp til?
8. Hva er det ved ditt forbilde du verdsetter?
9. Når du ser disse artikkeloverskriftene, hva tenker du da?
 4. Build a Beach Body
 5. Get Back in Shape
 6. 10 ways to grow muscle fast
 - a. Hvilken av overskriftene får deg til å ville trene?
 - b. Hvilken av de føler du presser deg til å måtte trene?
 - c. Hvilken av de irriterer deg?

Stress, mestring og motivasjon

1. Hva er det som motiverer deg til å ville trene «hver dag»?
2. Føler du et visst ubehag om det går dager uten trening? hvordan føles kroppen da?
3. Etter trening, har du en slags lykkefølelse, føler du deg fornøyd med deg selv?
4. Trener du for å bli profesjonell eller for å holde deg i form?
5. Har du noen gang følt deg stresset før trening, hvorfor?
6. Blir du motivert ved å se andre trene?
7. Har du noen gang følt deg demotivert til å trene? Husker du i hvilken sammenheng det var i?
8. Hva legger du i ordet stress?
9. Har du noen gang følt dette i tilknytning med trening?
10. Hvis jeg blir stresset så trener jeg så hardt at jeg ikke tenker at jeg er sliten
11. Er du i arbeid eller er du student?
12. Alder:

Vedlegg 7

Informant A

Navn: Anonym
Sport: Trener, Kampsport
Alder: 29
Dato: 19.03.2014
Sted: Treningssenter i Oslo
Status: I arbeid

Spørsmål om andre

1. Du har nok en del venner som trener, hva trener de fleste med?

De fleste trener styrketrening og kondisjon. Folk er redde for å se gamle ut og derfor vil de holde formen oppe, fordi de er opptatt av helse. De fleste faller av, så jeg skiller på en måte de to. Altså de som har unger og de som ikke har barn. De som ikke har unger har tid, og gjerne litt mer energi. I mitt tilfelle som er oppvokst i et idrettsmiljø, så blir jeg overrasket over hvor mange som faller av, som er vant til å trene hver dag. Veldig mange har unnskyldninger for ikke å komme på trening og andre har ikke unnskyldninger. Målbevisst er viktig da vil du oppnå flere resultater.

2. Når du nevner til folk at du skal trene, hva slags reaksjoner får du som oftest?

Det blir litt annerledes for meg ettersom jeg driver et treningssenter. Trenger ikke si ” i dag skal jeg trene”, mine venner er kjent med at jeg trene hver dag.

3. Har du eller har hatt en treningspartner?

Det har jeg ikke. Kan si det sånn at det er mange som prater mye om hvor viktig det er å komme seg på trening. Men så koker det ned til de som virkelig vil og de som ikke vil trene. Om en ikke har noe mål så er det enkelt å bli oppslukt av noe annet. Det er normalt hvordan folk trener, for noen er det også en plikt. Noen er som en klokke kommer samme tid hver gang de skal trene også har du de som kommer en gang i halvåret. I samfunnet vårt føler jeg at det er litt sånn press på det å trene og holde seg i form.

4. De du trener med, møter de som oftest opp på trening?

Jeg har ingen treningspartner.

5. Føler du at noen folk «konkurrerer» om å trene mer enn alle andre, sånn generelt?

Ja, absolutt. Det er to stykker fra Litauen som trener her ofte. De konkurrerer gjerne med seg selv og andre. Folk med idrettsbakgrunn har ofte en stor fordel, for de jobber gjerne for å bli bedre. Det er en jente her på studioet som trener som om hun er med i VM, men hun gjør det kun for å teste seg selv. Det er viktig å vise progresjon og intensitet som gir resultater, og evnen til å gjøre noe er også veldig viktig. Å være mer resultatorientert. Det er det totale volumet du gjør som gir resultater. For de som ikke trener så mye, ender opp med å ikke ha så mye kunnskap om trening og dermed trener ikke hardt nok. Det er det man kaller en divergent utvikling. Noen er også opptatt av det å komme seg i form.

6. Hva tror du kan være grunnen til at de gjør det til en intern konkurranse, det å trene mest?

Kroppsfiksering. Det å være bikini-fit eller bodybuilder. Mener at noen har for lite fokus på helse, og at de fleste trener for hvordan de ser ut foran speilet. Veldig mange ser bare utseende. Enkelte bruker anabolesteroider og da skjønner en at de er opptatt av muskler mer enn det å være opptatt av helsen. Så det er mange som er villig til å skade seg selv, som sier hvor villig de er for å se bra ut. Vil si det er kroppsfiksering.

Kvinnenes syn + ideal

1. Har du noen venner som du føler er kroppsfikserte?

Det kommer an på hva man legger i kroppsfiksering, noen kan tenke at en må være så sunn som mulig. De som er kroppsfikserte kan ikke alt om det de driver med. Ser en på gutta så kan det være at de har alt for stor fokus på bicepsene og kun trener det. Også er det jentene som er særlig opptatt av rumpe og mage. Det jeg pleier å si til dem er at de skal passe på å trene hele kroppen, se på helheten og passe på helsen sin.

2. Skal nevne fem navn, og gi meg det første ordet du tenker når du hører:

- **Sheldon Cooper**
Nerd
- **The Rock**
Kul
- **Bill Gates:**
Smart
- **Channing Tatum**
Aner ikke hvem det er.

3. Hvem av de mennene nevnt ovenfor tror du flest menn ville ha blitt fornærmet over å bli sammenlignet med? og hvorfor?

Tror det ville blitt press i media om å være The Rock, da han bryr seg om trening. Det er nok litt individuelt, kommer an på hva man bryr seg om. Som med Bill Gates er nok slike mennesker mest opptatt av avis. Det kommer an på hva du leser. Hvis du for eksempel leser VG, så er det nok The Rock enn Bill Gates. Her i dette området vi er i tror jeg det er flere som er opptatt av Bill Gates enn The Rock.

4. Du har nok hørt kvinner snakke om menn, føler du at de er kravstore når det kommer til hvordan menn skal være, og se ut?

Jeg synes kvinner er veldig kravstore, det er jo gjerne sånn det blir. Det er ikke så rart fordi ”mye vil ha mer”. Jeg tror også kvinner vet bedre om hva de vil ha, de har formet et mannsideal som er langt unna det originale mannsidealet. Du har liksom det du kaller metrofilemenn. De er litt for komfortable med sin feminine side og opptatt av klær og trender. De gjør alt og jobber skjorta av seg, for han skal klare å gjøre alt han kunne før og gjerne litt mer til. De er litt jålete og jobber mye overtid.

Jeg er veldig gammeldags, og har mine oppfatninger om hvordan mannen bør være, og synes min oppfatning er nærmere den mannen for 50 år siden enn nå i dag. Derfor mener jeg at kvinner er mer med på å forme mannsidealet i dag. Hvis du drar til Kreta der faren min kommer fra og ser etter metrofilemenn over 40 år, kan du bare glemme. Der er det «skumle» menn, som ikke er i nærheten av den mannen i dag. Jeg-spørsmål

Jeg spørsmål

Treningsrelatert:

1. Hva ser du på som å være i fysisk form?

Du har på en måte de fire grunnpilarene, fysisk trening, styrke, kondisjon, spenst. Tror nok at styrke og kondisjon er de to viktigste. Det er også veldig viktig at man har lunger og hjerte som fungerer, og er sterk i forhold til sin egen vekt. Det er også viktig å tenke på helsen sin, å tenke på det funksjonelle fremfor utseende.

2. Hvor lenge har du drevet med kroppsbygging?

Siden jeg var 16 år har jeg drevet med kampsport. Men jeg har alltid trent styrke slik at jeg kan gå inn i all form for idrett, og bokset litt på egenhånd. Viktig å ha en god hjerne da lærer du mye raskere. Mange får problemer fordi de ikke er i fysisk form, og lærer teknikken først før de kommer seg i form. Jeg gjør det omvendte. Trening handler om repetisjon, å gjøre ting om igjen og om igjen. Liker å blande ulike stilarter.

3. Trener du for det sosiale eller for deg selv?

Trener for meg selv. Det er viktig å ha en fysisk form. Ha en kropp og en hjerne som fungerer godt. Orker ikke å studere, det er derfor trener jeg for meg selv og driver dette stedet. Variasjon er viktig.

4. Hva er bakgrunnen til at du begynte med å trene dette og for eksempel ikke fotball?

Jeg begynte å spille fotball siden jeg var 3 år gammel. Har alltid vært aktiv, det er en del av det jeg er. På vinteren hvis det var snø gravde jeg opp hele banen slik at jeg kunne spille til alle døgnets tider. Jeg tror at sunne friske unger har lyst til å bevege seg, hvis du driver med idrett, så gjør du det du liker. Systematisk trening har jeg drevet med hele tiden. Har alltid vært glad i å trene organisert og systematisk trening.

5. Når på året føler du at du er i toppform?

Alltid i form da det er en viktig del av jobben min. Er jo i treningsstudio hver eneste dag.

Trening- og medierelatert

1. Spør vennene dine deg ofte om treningsråd? Hvilke type råd gir du oftest ut?

Jeg er flink til å fortelle hva de som trener gjør feil. Det er positivt at nordmenn trener mye, men de burde kunne mye mer. Det er alltid nye dietter, for eksempel spise fire dager og faste i to, skal man tro det er sunt? Folk er lite kritiske og slenger seg på det som står på internett og i aviser. Folk setter seg ikke ned for å finne ut av hva som passer en best. En bør ha mer bredde på hvordan en henter inn informasjon.

Det å bygge en treningsplan kan være viktig. Fettforbrenning og kosthold er den biten folk kan minst om, og er noe man må gjøre gjennom hele dagen. Det er mange som tror at når du trener mye vil du kunne spise hva du vil, men det er når du kanskje er 16 år.

2. Hvor henter du som regel råd fra?

Henter som regel råd fra bøker om ernæring, artikler primært, mener det er en troverdig kilde. Det er lettere å navigere seg i artikler. Det samme med bøker, det er folk med lang erfaring som skriver dette, og det er noe en kan tro på fremfor magasiner.

3. Syns du f.eks. at magasiner er med på å skape et godt bilde av hvordan kroppen skal se ut?

Nei, det skaper ikke noe godt bilde. Magasiner pleier å vise ”enkle løsninger, 2 uker til six-pack”. Det å komme seg i ordentlig form tar lenger tid, og varierer fra person til person. En som er trent trener gjerne mindre enn en som er godt trent. Det hele avgjør over hvor lenge du har trent, sovet og organisk prosess. For kroppen kan ikke telle repetisjoner.

Vise magasinene fysisk

1. Hvilken av disse to magasinene tror du flest menn leser?

Det må være GQ eller Muscle & Fitness, og damer ville nok lest Aktiv Trening.

2. Leser du ofte magasiner?

Nei jeg leser ingen. Ville aldri kjøpt magasiner, ikke noe nytt og ingen å identifisere.

3. Hvilken av disse magasinene ville du lest, GQ, Muscle & Fitness eller Aktiv Trening?

Jeg ville lagt bort GQ, for det ser ikke ut som det har noe med trening å gjøre. Muscle & Fitness er mer for de som ønsker å bygge muskler, da kjøper du det. Hvis du er mer helseorientert så kjøper du Aktiv Trening. Hvis du ikke har noe peiling, så kjøper du GQ fordi det er to pene damer på det. Jeg har aldri hørt om noen av disse bladene. Blader og magasiner kjøper jeg aldri, 90 % av det er reklame av kosttilskudd, hvem vil identifisere seg med det her. Kunne like gjerne vært en person der på forsiden med sprøyte i hånden.

4. Hva er det som gjør et magasin verdt å lese tror du?

Det er et problem fordi folk er lett påvirket. Irriterte folk skjønner ikke hva trening er, at en må linke kropp til hjernen. Det er viktig å ikke se på alle andre for å kartlegge sitt nåværende mål. Hvis en ønsker å bli en olympisk mester er en kanskje nødt til å trene hver dag i 11- 15 år. Det er veldig mange som ikke har et realistisk mål. En burde være kritisk til hvor de henter informasjon fra. Man kan jo bli personlig trener i en alder av 19 år, som

jeg mener er negativt. For hvordan kan de lære bort ting som trenger års trening. Det handler om å bli bedre, og for noen vil det være stress å trene.

Trening – stress, mestring og motivasjon

1. Hva er det som motiverer deg til å ville trene «hver dag»?

Det er primært å se om jeg greier å nå målene jeg setter. Og vise andre hva man kan få til, og samtidig vise hvordan en kan komme seg i form. For det er lettere å lære bort når en har vært borti det selv. Har også vært vegetarianer i 14 år, så er det ekstra viktig å vise folk at det er fint mulig å gjøre alt det alle andre gjør. Folk flest tror det ikke går an, fordi de tror en ikke får i seg nok proteiner. Trening er et tema hvor veldig mange tror de kan mye om det, og som egentlig ikke kan noe, veileder andre. Det er noe jeg ser hele tiden.

2. Føler du et visst ubehag om det går dager uten trening? hvordan føles kroppen da?

Føler ikke ubehag nå lengre, men før. Jeg vet når jeg må ta pauser, for det er fort gjort å trene for mye.

3. Har du noen gang følt deg demotivert til å trene? Husker du i hvilken sammenheng det var i?

Ja, jeg har følt meg demotivert når jeg har jobbet i 19 timer og sovet i 3 timer. Er ikke motivert til å trene, men gjør det for det. Hvis jeg ikke gjør det, så går det utover resultatene mine. Men når en er sliten så er det viktig å få hvilt kroppen når det trengs, for det er forskjell på det å være sliten og ha lyst. Men det er nok det vanskeligste for folk, å hvile. Men det er det som er bra med styrketrening, du ser resultatene hver dag.

4. Hva legger du i ordet stress?

For meg er stress for mye å gjøre, og mer å gjøre enn det du har tid til. Det er nesten som en sykdom for meg. Jeg tror det er mange som stresser seg til å trene, og det er noen som trener for å komme seg bort fra alt annet som skjer. For å motvirke stress er det viktig å bli bedre kjent med seg selv, se hvor grensene går og hva man kan overkomme. Det er viktig å kunne motivere seg til å trene, ha mål og vise andre.

Vedlegg 8

Informant B

Navn: Anonym
Sport: Kroppsbygger
Alder: 21
Dato: 19.03.2014
Sted: Markedshøyskolen, grupperom
I arbeid

Spørsmål om andre

1. Du har nok en del venner som trener, hva trener de fleste med?

De fleste trener Styrkeløft.

2. Når du nevner til folk at du skal trene, hva slags reaksjoner får du som oftest?

De tenker «hvorfor bruke så mye tid på å trene ,tjuefire timer i døgnet?». Har holdt meg til venner med samme interesse og som støtter meg. Har droppet de som var negative til det.

3. Har du eller har hatt en treningspartner?

Jeg har det, men det ble negativ stemning med den første, fordi det bare var konkurranse. Vi klarte ikke motivere hverandre. jeg har en annen treningspartner nå, som det går bedre med. Vi er i samme klasse. Kan bli litt internkonkurranse mellom han som er nå, men sunnere konkurranse enn han andre.

4. Når du trener med partneren din, hvordan motiverer dere hverandre?

Begge er på samme nivå som gjør det enklere å dytte pushe hverandre og konkurrerer på et positivt nivå.

5. Om partneren din ikke møter opp på trening, hva er som regel grunnen til det?

Jobb, familie eller at en ikke har så mye tid.

6. Føler du at partneren din forstyrrer treningen nå og da, i så fall hva slags forstyrrelser er det?

Nei, vi presser hverandre til å gjøre det bedre. Begge er fokusert når vi trener.

7. Har noen av vennene dine ambisjoner om å spille profesjonelt? eller trener dem for å holde seg i form?

Ja har noen venner som ikke stiller i konkurranse på-grunn av doping, men de fleste gjør det for å holde seg i form.

Kvinnenes syn og mannsideal

1. Har du noen venner som du føler er kroppsfikserte?

Ja, broren min er opptatt av six-pack. Det føler jeg er demotiverende. Broren min ble mobbet for å være stor, og dermed gikk ned i vekt . Han har blitt mer selvopptatt siden han begynte å trene.

2. Skal nevne fem navn, og gi meg det første ordet du tenker når du hører:

- **Sheldon Cooper :**
Morsom
- **The Rock/Dwayne Johnson:**
Helt syk, er fan
- **Bill Gates**
Rik mann
- **Channing Tatum:**
Kul

3. Hvem av disse mennene som ble nevnt tror du flest menn ville ha blitt fornærmet over å bli sammenlignet med? og hvorfor?

Jeg vet ikke, det spørres hvem du snakker med. Tror ikke folk blir fornærmet, kanskje hvis man er som Bill Gates og sammenlignes med The Rock for eksempel, så kan en bli fornærma.

4. Hvis vi hadde beste- kompis av deg her nå, hvem ville han ha sagt at du er i vennegjengen?

De ville svart at jeg er den morsomme, en som trener mye og stille. Det vil altså være en kombinasjon av alle tre.

5. Hvem av de fem trekkene tror du folk flest legger merke til?

Jeg tror flest legger merke til den som trener mye.

6. Du har nok hørt kvinner snakke om menn, føler du at de er kravstore når det kommer til hvordan menn skal være, og se ut?

Det Kommer an på, noen kvinner er kravstore og andre ikke. Jeg syns dagens kvinner er opptatt av six-pack, se litt brun ut, se bra ut og vært trent.

Treningsrelaterte jeg-spørsmål

1. Hva ser du på som å være i fysisk form?

Jeg mener det er en som holder seg i form, Fitness altså det å være godt trent, utholdenhet, beveger seg mye.

2. Hvor lenge har du drevet med kroppsbygging?

Jeg har drevet med kroppsbygging i ett halvt år. Jeg har byttet ut ulike sportsaktiviteter før jeg begynte med kroppsbygging. Jeg er ikke glad i lagsport fordi en er avhengig av alle andre for å gjøre det bra. Når en ikke avhengig av andre blir en ikke irritert, siden det kun går utover deg selv.

3. Trener du for det sosiale eller for deg selv?

Jeg trener både for det sosiale og meg selv. Det miljøet jeg trener i er alle hyggelige og åpne.

4. Hva er bakgrunnen til at du begynte med å trene dette og for eksempel ikke fotball?

Det var far som fikk meg til å begynne å trene. Han ville at hans barna skulle ha bra kropp. Når Jeg ble eldre ble det naturlig for meg å fortsette med treningen på egenhånd. Det var altså han som fikk meg inn i denne type sporten.

5. Når på året føler du at du er i toppform?

Jeg føler meg i best form før stevner og konkurranser

Trening- og medierelatert

1. Spør vennene dine deg ofte om treningsråd? Hvilke type råd gir du oftest ut?

Jeg liker ikke å gi ut råd, siden det er noen som blir fornærmet om jeg gjør det. Hvis det er noen som spør om råd gir jeg det. Da går det mest i teknikk, som å trene riktig for å unngå skader og hjelpe dem så de utfører treningen. Men prøver helst å unngå det å gi råd uten å spørre om det, noen blir fornærmet og sure, skjønner ikke hvorfor de blir det.

2. Hvor henter du som regel råd fra:

Jeg henter som regel råd fra trener og miljøet jeg er i.

3. Hva mener du er den mest troverdige kilden å tilegne seg trenings- og kostholdsråd?

Det jeg mener er den mest troverdige kilde er når jeg eksperimenterer selv. I magasiner det som regel doping, som med Arnold Schwarzenegger. Jeg synes ikke noe om magasiner. Veldig mange tror på det som står i magasinene. Noen tror de kan bli genetisk

sterke, som ikke er sant. Dette er gjerne 15 -16 åringer som gjerne vil bli sterkere, og de gjør feil ved å følge bladene. Bladene gir feil inntrykk til folk.

4. De tipsene eller rådene du finner, føler du de er til hjelp?

Ja, de er til hjelp

5. Syns du f.eks. at magasiner er med på å skape et godt bilde av hvordan kroppen skal se ut?

Nei, ikke i det hele tatt, er bare det man tror.

Vise magasinene fysisk

1. Hvilken av disse tre magasinene tror du folk flest leser?

Tror de folk flest leser GQ og M&F (peker på bladene)

2. Leser du ofte magasiner?

Nei, jeg leser ikke magasiner selv. Jeg er ikke glad i det, for jeg føler magasinene skriver tull.

3. Hvilken av disse magasinene ville du lest, GQ, Muscle & Fitness eller Aktiv Trening?

Jeg ville lest Muscle & Fitness ser ut som det er en del råd. Mest riktig for meg tenker jeg.

4. Hva er det som gjør et magasin verdt å lese tror du?

Det er fakta, informasjon og sannhet

5. Har du en idrettsutøver som du ser opp til?

Nei, det viktigste er å bedre seg selv. Jeg ser opp til de sterkeste i miljøet mitt.

6. Når du ser disse artikkeloverskriftene, hva tenker du da?

Build a Beach Body

Sommerkropp

Get Back in Shape tynn til kraftig

Trene

10 ways to grow muscle fast

Se bedre ut

Trening – stress, mestring og motivasjon

1. Hva er det som motiverer deg til å ville trene «hver dag»?

Bli sterkere, bli bedre, men det tar lang tid. Du kan jukse, men det ødelegger bare for deg selv. Du kan bli en bedre versjon av deg selv, som er det viktigste. «La oss gå og trene» har blitt en livsstil og en jobb.

2. Føler du et visst ubehag om det går dager uten trening? hvordan føles kroppen da?

«en dag uten trening gir ingen mening». Føler meg daff bare etter en dag uten trening. Selv om jeg er skadet nå så prøver jeg å gjøre noen øvelser på trening.

3. Etter trening, har du en slags lykkefølelse, føler du deg fornøyd med deg selv?

Jeg får av og til lykkefølelser under trening, men blir som borte når jeg kommer hjem.

4. Trener du for å bli profesjonell eller for å holde deg i form?

Jeg har lyst til å bli profesjonell

5. Har du noen gang følt deg stresset før trening, hvorfor?

Ja, når det oppstår tidspress, for eksempel det å komme seg til trening.

6. Blir du motivert ved å se andre trene?

Nei, jeg blir ikke motivert av å se andre trene.

7. Har du noen gang følt deg demotivert til å trene? Husker du i hvilken sammenheng det var i?

Ja da jeg var skadet, sliten. Jeg var dårlig skuldrene og i beina , men dro på trening for å tøye ut og trene litt for å holde på formen.

8. Hva legger du i ordet stress?

Stress handler om å at ting skal gå fort og at du glemmer ting.

9. Har du noen gang følt dette i tilknytning med trening?

Nei, jeg har ikke følt dette i tilknytning til trening.

10. Er du i arbeid eller er du student?

Jeg er i arbeid, men studerte tidligere. Det å Arbeid, gå skole og trene ble for mye, så nå er det kun arbeid og trening.

Vedlegg 9

Informant C

Navn: Anonym
Alder: 26
Sport: Kroppsbygger som hobby
Dato: 19.04.2014
Sted: Treningscenter
Status: I arbeid

Spørsmål om andre

1. Do you have a lot of friends who exercise?

Yes I do, most of my friends train a lot, half of them definitely. I got a lot of friends who trains at the gym you know. And I also meet a lot of new people and make friends at the gym.

2. So are you only training here or are you training some elsewhere?

I'm only training here now because I live around here. But I've been training for six years now, and I've been training back in my country, it is my hobby.

3. But your friend, do they do some other sports like football or handball?

Yeah they do. A lot of my friends do something you know, they go to the gym or lift weights, or do basketball, football or something else, some kind of sport.

4. But when you tell people that you are going to the gym, what kind of reaction do you get from them?

I think you get two (stuttering) reactions. Somebody is jealous, and they straight away say something negative, you know they want to put you down, because they're jealous obviously. And some other people give you like more respect, because you go to the gym and do something you know. Even after work, I may have worked 12 hours, but I still go to the gym because I enjoy it. And some people respect that because they can't do it even if they want to, but they don't have any motivation.

5. But the people who are jealous, they don't go to the gym at all?

Yeah, they don't go to the gym and basically those people are jealous, and they straight away want to put you down. They could say something like "There is no point going to the gym? Why go to the gym? If I went to fight you, I'd take a, let's say a gun and shoot you." because they don't understand, there is no knowledge to what they say.

Gym is one of those things you go to for your health, not to get stronger; it is just for how you look you know. It's about discipline on your mental health. Some guys who goes to the gym all the time gets into fights, because they think they are strong and that they are the best. But there is nothing to do with that, so that's why those guys want to put you down, but deep inside you know they think it is ok, what they do.

6. So your friend said you had a training partner?

Yes my friend, he was supposed to do the interview.

7. Do you often meet up to train together?

Yeah we live together, at the same house. After work we go to the gym, but we do separate things you know, he is training he's way and I am training my way. So I think this is the best because I have different needs than he does. That prevents us arguing about how many reps you have to do and stuff you know.

8. But when you train together how do you motivate each other?

Ehm, if he lifts 100, then I will lift 101, and he continues to lift 102. It's what we boys do, push, compete and watch out for each other. We don't show that we watch out for each other, but we do. It is actually good, because it motivates us.

9. But if your partner doesn't meet up to the gym, what is often the reason for why he is not coming?

It could be something serious, let's say he can't come because he has to do something, or he is injured, or it is late because of work. Stuff gets in the way, but we try to show up.

We have a routine, like I have a five day routine and try to go to the gym five times a week, but obviously that is not possible all the time. Because I work long hours and sometimes I get tired so I don't go, because the health is really important. I think it is the most important thing, so if I go to the gym after work and I'm really tired, there is no point. You just injure yourself and it's affecting your health.

10. Do you have any friends who have ambitions to be professionals or are they just lifting weights to keep themselves in shape?

Yes I have a couple of friends, who are professionals.

11. So the people who are professionals, they have to be like really strict with their training?

Yeah, if you mean like bodybuilders? When they prepare themselves before training, they are really strict. Because for me I am training mostly for my health and I want to look good. I like to go to the gym because it's my hobby. But for the professionals it was their hobby, but then it became their work. They usually don't go to work, most of them go to the gym to work out and then it becomes their job. They take pictures and get money for it, so for them they have to be on a really, really strict diet, gym everything.

Kvinnernes syn og mannsideal:

1. When you go to the gym, do you feel like some people are much focused on how their body look like?

Yeah, you got those people. Some people are really unhappy with how they look and others are really happy. They keep looking in the mirror all the time. Often after sets they pump and pose in front of the mirror and I'm actually one of those guys. I'm a selfie, looking in the mirror all the time, because that's what you do here you know. You come here and that's what motivates you, because you want to look good. When you're pumped you want to look at yourself because that's the point.

2. I'm gonna mention five names, and you have to give me the first word you think of when I'm naming them:

- **Sheldon Cooper**

That's going to be a problem, because I don't him.

- **The Rock/Dwayne Johnson**

Oh he is brilliant

- **Bill Gates**

I've heard about him, but I don't know how he looks like. Obviously I see them on TV, but I don't know their names.

- **Channing Tatum**

I don't know him. But if you ask me about Arnold I would tell you a lot about him. He's great. The thing you know, a lot of people thinks that since I go to the gym that's why I like Arnold. But I read all of his books, and know about most of his life. He is a really smart guy, that's why I like him. He achieved everything a man can achieve, and did it as a foreigner. He came from a small village and look at him now. That's why I respect people like him, when they come from nothing.

3. Do you think there's a lot of pressure, to look like Arnold?

Not to look like Arnold. Nobody wants to look like Arnold. It's only the celebrities that want to look like him, but I mean nobody really goes for it, because it's really hard. It has to be your life training. And most people start to train in their twenties, which is too late for achieving a body like Arnold. But I think it is getting really popular to go to the gym, doing sports and training. I think it is a lot of pressure for people who are different, like fat or unhealthy. For those people there is a lot of pressure to look like someone in the magazines, and a lot of people try you know. But I think it is a great thing, because our nation is doing really badly. Everyone is getting unhealthy, getting cancer and all, so I think it is better now than like 10 years ago.

4. If your best friend was here right now, who would he say you are?

He would probably say I am the funny one.

5. So which of the five traits do you think most people will notice?

I think they would notice that I am funny obviously. I make jokes all the time; it's a part of who I am. But sometimes I focus too much in the gym, so people may think I'm angry or something, because I walk back and forth, with my face straight.

And before I trained with the guys in here they never talked to me, and when they got to know me they told me that the first time they saw me they didn't want to talk to me, because it looked like I was about to kill someone. But when they got in touch they saw that I'm a really nice guy, so don't judge the book by its cover.

6. When you hear women talk about men, do you feel like they demand too much for how men have to look like and how you have to be?

Uhm, it depends on the girl, if she goes to the gym and is healthy I think she has right to do it. Why would you want a boyfriend who is unhealthy when you are healthy and looking good yourself? It's not going to work out. I think girls have right to have more expectations to the guys, and it's really good because more or less girls like a guy who is fit, and they look after themselves you know. That's what I think actually.

Jeg-spørsmål

Treningsrelatertespørsmål

1. So what is being in a good shape for you?

For me good shape is not being too big or too small, you have to be in the middle. You can be small, but I mean you don't want to get unhealthy or overweight. If you do so you can't do most things like go out with your friends, run or play football. So I think you have to look good, but you don't need to go mad with a diet and train too much, because that will affect you even more. So you have to be controlled.

To me the word control is really important. You can apply the word to anything. If you have control of everything, even when it comes to drinking alcohol, you can do whatever you like and enjoy your life. But I mean you have to be in control, even with eating.

2. So how long have you been lifting weights?

Six years, actually seven now, but I've been on and off. At times it was really hard for me to go to the gym, because I worked so much in Norway. I couldn't go to the gym for a month maybe, because I had to work. But it is actually a good thing, because you get a little break, you go back to the gym and get stronger.

3. So do you train for the social or for yourself?

I train definitely for myself and for my health

4. So what is the reason for your training?

The reason for my training is that I want to look good obviously. And some people won't like how you look. Some people would prefer a different look. I like this and it is all about me and my health which is important to me. So I combine all these things, health and looking ok. That's what I do.

5. So which time of the year do you feel like you're in best shape?

Before summer so we can take the t-shirt off, walk around on the beach.

Trening- og medierelatert:

1. Do your friends often come to you for advice?

Yeah some people see that I'm training and they may notice that I've been training for a long time. So they come for advice all the time, and even if I work out and see people doing something wrong I comment them and recommend them to do something else, because I see the guy is new.

2. So where do you get your advices from?

I get my advices from people that I've been training with when I first started. The thing is that when you start training the mistakes will appear. You think you know the best, but you don't know anything actually. You will never know enough, and if you're too naïve to not listen to other people, you will regret it in the future. So I get the advices from people, and learn a lot from them. But I mostly read magazines and books. I've been reading for six years, not every day, but I read. Something new comes out, and you adapt that to what you know.

3. So the advices that you find, do you feel like they're helpful?

Yeah really, without advices there is no point going to the gym. The most important is the health and if you don't know what you are doing, you'll probably injure yourself, and get depressed. Because you will see other people who get bigger or lift more and eventually look better than you, while you're stuck on the same place. And that's going to affect you mentally, because you will think "why, what's wrong". And the thing is that you are doing it wrong. And if you take advices from people all the time you will be ok.

4. Do you feel people are more reliable than magazines or the internet?

No, I think experience is the most reliable thing. Because you see that different stuff works for different people. You may be reading magazines and asking people about advices and it's not working for you, but if you try them out you will get experience. Finding out of what is working for you and not, and when you find something that works you can apply that to your schedule.

Vise magasinene fysisk

1. Which of these magazines do you think most people read?

I think it's this one (GQ). These are good too (M&F og AktivTrening), but Muscle & Fitness is probably the least read because it's not that many bodybuilders and people interested in that. And I think a lot of people read AktivTrening, since it looks like it's all about health and I think is just fun, the story, and the media, it's about everything basically. So I think 100 % (GQ), 50 % (AktivTrening) and 40 % (Muscle & Fitness). I think that most people will read GQ, because it's much more in that magazine. In AktivTrening is more fitness, and Muscle & Fitness got more training.

2. But if you would read one of those, which one would you read?

I would read Muscle & Fitness, and I really would read AktivTrening, because it seems there is a lot about health you can find in the magazine. But actually, I would read Muscle & Fitness.

3. What makes a magazine worth reading?

That it is helpful. I don't want to waste my time reading something I won't learn from or get new knowledge about. Like novels and stuff, I don't read that because there's no point to me. I read everything that is facts, because they may say something that can help you. And stories which are made up are fun, I'm not saying it's not, but I would choose something where I spend my time wisely.

4. When you see these article headlines, what do you think of?

Build a Beach Body

I think it's great

Get Back in Shape

Really good, I think it's the most important thing

10 ways to grow muscle fast

It's bullshit, sorry for saying that. Every time I read a magazine I see titles like "get ten pounds of muscles in just two weeks", it's basically to get your attention. But I think "get back in shape" is the best one, because you know some people get out of shape, and become uninterested and unhealthy. They may get some kind of disease, and realize that health is important, so they get back in shape.

Stress, mestring og motivasjon

1. So, what is motivating you to train every day?

Girls, girls... Basically, the fact that I've come so far motivates me, so I don't want to lose it. I don't want to be unhealthy, I want to stay the way I look and maybe go further.

So you don't like to have, no muscles or?

Yeah I wouldn't like that

2. If you go days without training, do you feel bad with yourself?

I feel bad and I feel disappointed with myself, but it is not an addiction or anything like that. Life is so much more, you need to live your life. Gym is just something you do; you have to have a life after gym. Some people focus too much on gym, and that's wrong. When I don't go to the gym, I'm thinking I'm lacking behind, and I need to catch up because I know that it will get harder to get back in shape, at the same level as I was in.

3. So do you train to be a professional or just to keep yourself in shape?

I'm just keeping shape and health, that's it.

4. Do you feel motivated by seeing other people?

Yeah, I see someone, and I may want to look like him. And that motivates me.

5. Have you ever felt demotivated, like you don't want to exercise at all?

Sometimes when I go to the gym, and I'm really tired. And that's why you shouldn't go to the gym, because while you are training your thinking that you are training against your will. You're thinking "why am I doing this?", so when you have those days, you have found something that motivates you or don't go to the gym.

6. Do you feel like media press people to feel like they have to go to the gym?

No it's your own choice. You read the magazines and it may say "you will die in ten years because you don't go to the gym". Maybe everyone knows it is true, but some people think oh my god I have to go to the gym. They go to the gym and start a healthy lifestyle and other people ignore the headline, because they don't care. So maybe some pressure, for some people.

7. So when you hear the word stress, what do you think it's like, how would you explain stress?

Unhappiness and stress, it could be in your life basically every day, you may not feel happy about yourself. And this is the funny thing that you will never be happy with yourself, it's like, we are human beings and today you think "I will have 1 million and I don't need anything else", but after you got your million you want 2 million. It's like it never stops. It is the same when people go to the gym and wants to get bigger, and says they want to get bigger than me for example, but when they get bigger, they want to get bigger again. Human being, that's all.

Vedlegg 10

Informant D

Navn: Anonym
Alder: 24 år
Sport: Innebandy
Dato: 26 mars 2014
Sted: Markedshøyskolen
Student

Andre spørsmål

1. Du har nok en del venner som trener, hva trener de fleste med?

Det er vel mest på studio de fleste trener. Det er ikke veldig arrangert. Jeg vet om noen lag på skolen som for eksempel innebandy.

2. Når du forteller til folk at du skal trene, hva slags reaksjoner får du som oftest?

Jeg føler at det er helt normalt. Jeg får ikke så store reaksjoner. Det blir som sagt oftest sett på som ganske vanlig eller helt normalt.

3. Når du trener med lagkameratene dine, hvordan motiverer dere hverandre på trening?

Det er en studentidrett, så vi gjør det mest for å ha det gøy. Det er ingen kamp, men for det sosiale.

4. Om noen ikke møter opp på trening, hva er som regel grunnen til det?

Om noen ikke møter på trening spiller det ikke så stor rolle, siden det er en studentidrett.

5. Føler du at noen folk «konkurrerer» om å trene mer enn alle andre, sånn generelt?

Noen ønsker også å vise seg frem, når de vet de er flinke og selvfølgelig noen som alltid vil konkurrere. Ut i fra det kan en se hvem som er konkurransemennesker. Når enkelte vet de er flinke liker de å vise det frem.

6. Hva tror du kan være grunnen til at de gjør det til en intern konkurranse, det å trene mest?

Noen har spilt proffe fra før. De vil gjøre det bra og blir mer gretne hvis det går dårlig.

7. Føler du at noen lagspillere forstyrrer treningen, i så fall hva slags forstyrrelser er det?

Jeg Vet ikke helt. Jeg har selv ikke så mye mot det. Jeg legger merke til det, men vi spiller på grunnlag av å ha det gøy. Når man er på trening er en først og fremst for å trene og man legger derfor merke til de som forstyrrer treningen.

8. Har noen av vennene dine ambisjoner om å spille profesjonelt? eller trener dem for å holde seg i form?

Nei, jeg har ikke det nå lenger. Dette var noe vi gjerne drømte om da vi gikk på ungdomskolen. Tror de fleste har lagt fra seg den drømmen. De fleste satser nå på studie og er veldig fokusert der.

Kvinnenes syn og mannsideal

1. Har du noen venner som du føler er kroppsfixerte?

Nei, tror ikke jeg kjenner noen som er kroppsfixerte.

2. Skal nevne fire navn, og gi meg det første ordet du tenker når du hører:

- **Sheldon Cooper fra Big Bang theory:**

Smart / intelligent

- **The Rock /Dwayne Johnson:**

Tenker på Fast and Furious filmene.

- **Bill Gates:**

Penger

- **Channing Tatum:**

Hørt navnet, men klarer ikke å knytte det til noe.

3. Hvem av disse mennene som ble nevnt tror du flest menn ville ha blitt fornærmet over å bli sammenlignet med? og hvorfor?

Jeg tror det må være Sheldon Cooper på grunn av hans nerdestempel, ikke at det trenger å være er dumt.

4. Hvem av de fire karakterene syns du det er press i magasiner/media om å være?

Tror det kan være press å være The rock. Det er fordi han er godt trent og ser bra ut.

5. Hvis vi hadde en kompis av deg her nå, hvem ville han ha sagt at du er i vennegjengen?

Det er han som trener mye.

6. Hvem av de fem trekkene tror du folk flest legger mest merke til?

Jeg tror folk flest legger merke til er den morsomme.

7. Du har nok hørt kvinner snakke om menn, føler du at de er kravstore når det kommer til hvordan menn skal være, og se ut?

Jeg føler ikke de er så kravstore, menn kan tenke selv.

Treningsrelaterte jeg-spørsmål:

1. Hva ser du på som å være i fysisk form?

Det å kunne mestre enkle aktiviteter eller hverdagslig og for eksempel ikke bli sliten av å gå opp en trapp.

2. Hvor lenge har du drevet med innebandy?

Jeg har drevet med innebandy til og fra de siste 3 årene. Det har ikke vært særlig arrangert. Jeg har vært innom fotball en periode, men meste egentrening. Jeg driver nå for det meste med sykling og løping.

3. Trener du for det sosiale eller for deg selv?

Jeg trener mest for meg selv.

4. Hva er bakgrunnen til at du begynte med denne type sport?

Bakgrunnen for at jeg begynte med innebandy var stundet- idretten. Det var med Krik-Sognsvann det begynte. Jeg driver per dagsdato også på med sykling og løping. Det er for å holde meg i form.

5. Når på året føler du at du er i toppform?

Jeg føler meg i toppform og presterer best på våren og sommeren. Da er det lettere å kombinere trening som for eksempel med sykling og løping. Det er mer muligheter ute. Det ikke like lett å trekke inn på et treningsstudio når det er kaldt ute.

Trening- og medierelatert:

1. Spør vennene dine deg ofte om treningsråd? Hvilke type råd gir du oftest ut?

De spør ikke så ofte, men det hender. Da gir jeg grunnleggende tips som jeg tror er en god start.

2. Hvor henter du som regel råd fra:

Jeg har litt tidligere erfaringer fra ting jeg har lært fra magasiner. Birken bladet er en av dem. Der legger de proffe ofte inn artikler da de er gode eller blogging på internett.

3. De tipsene eller rådene du finner, føler du de er til hjelp?

Jeg vet ikke hvor stor grad de er til hjelp, men det er gøy å prøve andre teknikker.

4. Syns du f.eks. at magasiner er med på å skape et godt bilde av hvordan kroppen skal se ut?

Ja, men det er ekstremt. Det er blitt større og større interesse for det.

Vise magasinene fysisk

1. Om du skulle ha lest en av disse, ville du ha lest GQ, Muscle & Fitness eller Aktiv Trening?

Jeg ville valgt Aktiv Trening, fordi den virker mer troverdig enn de andre.

2. Leser du ofte magasiner?

Nei. Det kan hende jeg får noen av vennene mine, fordi de abonnerer. Det er gjerne birken-blader.

3. Hvilken av disse to magasinene tror du folk flest leser?

Jeg tror kanskje folk flest leser GQ.

4. Hva er det som gjør et magasin verdt å lese tror du?

Jeg tror Forsiden, for det er den som kommer frem og man skjønner hva de vil. Bare se på aktiv trening, her ser man et bilde av en løper slik man ser for seg og ønsker å se ut. Så derfor ville jeg tenkt at det er forsiden man ser først.

5. Hvilke av de tre bladene er det enklest å følge? og hvilken av dem føler du krever mer prestasjon?

Jeg hadde valgt Aktiv Trening.

6. Tror du den som krever mest prestasjon vil ta mye av tiden din?

Jeg tror Muscle & Fitness. De har et ideal som tar mye tid.

7. Har du en idrettsutøver du ser opp til?

Jeg ser vel opp til Odd-Bjørn Hjelmeseth, fordi han er flink til å løpe. Jeg ser også opp til Olaf Tufte som også er god til å løpe.

8. Når du ser disse artikkeloverskriftene, hva tenker du da?

Build a Beach Body:

Godt trente folk.

Get Back in Shape

Topp 10 liste til å komme seg i form.

10 ways to grow muscle fast:

Litt som Muscle & Fitness.

Trening – stress, mestring og motivasjon

1. Hva er det som motiverer deg til å ville trene «hver dag»?

Det som motiverer meg til å trene er at jeg synes det er gøy, gleden og avbrekk fra hverdagen.

2. Føler du et visst ubehag om det går dager uten trening? hvordan føles kroppen da?

Jeg kjenner et ubehag når det har gått noen dager uten trening, og det er på tide med en treningsøkt.

3. Etter trening, har du en slags lykkefølelse, føler du deg fornøyd med deg selv?

Ja, jeg får en lykkefølelse.

4. Har du noen gang følt deg stresset før trening, hvorfor?

Jeg har aldri følt meg stresset før trening, men hvis jeg skal delta i konkurranser, da blir jeg gjerne nervøs og spent på om det går bra.

5. Blir du motivert ved å se andre trene?

Nei, jeg blir ikke egentlig motivert til å se andre trene.

6. Har du noen gang følt deg demotivert til å trene? Husker du i hvilken sammenheng det var i?

Nei, jeg har aldri følt meg demotivert.

7. Hva legger du i ordet stress?

Stress det er ubehag. Det har blitt mer av hverdagen, man skal rekke mest. Når du først er på trening så tar det den tiden det tar, men hvis du føler at du kanskje skulle løpt raskere ville det kanskje vært stressende.

Vedlegg 11

Informant E

Navn: Anonym
Alder: 24
Sport: Fotball
Dato: 18.03.2014
Sted: Markedshøyskolen, grupperom
Status: I arbeid

Spørsmål om andre

1. Du har nok en del venner som trener, hva trener de fleste med?

De fleste trener fotball, men noen trener kickboxing, svømming.

2. Når du forteller til folk at du skal trene, hva slags reaksjoner får du som oftest?

Jeg får som oftest Positiv reaksjoner. Av og til når man trener mye kan en kanskje få litt reaksjoner, fordi du ikke har tid til å være med venner.

3. Hvordan motiverer dere hverandre på trening?

Vi motiverer hverandre ved å skryte litt når en gjør bra jobb. En Gratulerer gjerne lagkameratene for innsatsen under trening. Dette gjør at man opprettholder en bra stemning og kjemi. Det er viktig å føle seg som en del av laget, selv om man gjør en tabbe. Dermed dytter man de andre forover, for å få den andre bedre.

4. Om noen ikke møter opp på trening, hva er som regel grunnen til det?

Grunnen til det er som oftest sykdom eller så kan det være at de er late. Det er også noen som ikke har tid og mye å gjøre på jobben.

5. Føler du at noen folk «konkurrerer» om å trene mer enn alle andre, sånn generelt?

En kan se det på de som trener mye med laget og trener i tillegg på fritiden. Dermed kan fotball også sees på som en konkurranse. Jeg personlig bruker fritiden min til noe annet. Det blir ikke noe konkurranse, men du ser jo forskjellen på resultatene blant de som trener mye og de som ikke gjør det.

6. Hva tror du kan være grunnen til at de gjør det til en intern konkurranse?

Det vet jeg egentlig ikke. Jeg har ikke følt at det er en intern konkurranse, fordi det alltid er de samme som møter på alle treningene, og spør du om noen skal være igjen etter

trening og spille litt, så blir de fleste med på det. Det er lettere å henge etter trening enn før trening.

7. Føler du at noen lagspillere forstyrrer treningen, i så fall hva slags forstyrrelser er det?

Det kan være litt forstyrrelser. Det er noen som prøver å holde en samtale om hva du har gjort i helgen, hva du skal i helgen under treningen, men dette går som oftest bare ut over dem. Da er det bare å sparke ballen hardt på dem, så får du en reaksjon tilbake.

8. Har noen av vennene dine ambisjoner om å spille profesjonelt? eller trener dem for å holde seg i form?

Noen av vennene mine har kommet på elitelaget. Så noen trener for å komme seg på norsk proff. Sesong. Noen har også reist til Amerika for å satse der, på institutter, mens andre bare trener for å holde seg i form

Kvinnernes syn og mannsidealet

1. Har du noen venner som du føler er kroppsfikserte?

Jeg har vel noen som er litt kroppsfikserte.

2. På hvilken måte er det de opptrer, som du føler er kroppsfiksering?

De skal alltid stramme muskler foran deg hele tiden. For at de skal vise at de liksom er så sterke hele tiden. Det er egentlig det.

3. Skal nevne fire navn, og gi meg det første ordet du tenker når du hører:

- **Sheldon Cooper:**
En som ikke trener

- **The Rock /Dwayne Johnson:**
Trener mye

- **Bill Gates;**
Har ikke noen formening om han.

- **Channing Tatum:**
Det vet jeg ikke hvem er.

4. Hvem av disse mennene som ble nevnt tror du flest menn ville ha blitt fornærmet over å bli sammenlignet med? og hvorfor?

Det er Sheldon Cooper, fordi han er en type datanerd som ikke trener, og holder seg heller ikke i form.

5. Hvem av de fire karakterene syns du det er press i magasiner/media om å være?

Jeg føler kanskje det er mer The Rock. Det er i hvert fall det etter den sist filmen Fast and Furious.

6. Hvis vi hadde en kompis av deg her nå, hvem ville han ha sagt at du er i vennegjengen?

Det kommer helt an på hvem i vennegjengen du tar. Hvis det er bestekameraten det er snakk om, må det være han som trener mye.

7. Hvem av de fem trekkene tror du folk flest legger mest merke til?

Jeg tror folk flest legger merke til at jeg trener mye.

8. Du har nok hørt kvinner snakke om menn, føler du at de er kravstore når det kommer til hvordan menn skal være, og se ut?

Nei, Det føler jeg ikke, grunner til det er at de fleste aksepterer den man er med, og har man en kjæreste som aksepterer deg så betyr ikke det noe hvordan han ser ut.

Hva er grunnen til det?

For de fleste så aksepterer man den man er med, og har man en kjæreste som aksepterer deg så betyr det ikke noe hvordan han ser ut.

Treningsrelaterte spørsmål

1. Hva ser du på som å være i fysisk form?

Det vil si å trene, og ylte alt på trening, og trene minimum to ganger i uken.

2. Hvor lenge har du drevet med fotball?

Har drevet med det i 15 år eller 15 og et halvt pluss /minus.

3. Trener du for det sosiale eller for deg selv?

Jeg trener mest for det det sosiale.

4. Hva er bakgrunnen til at du begynte med denne type sport?

Jeg så på søsteren min spille også hadde jeg lyst til å spille selv, så da begynte jeg.

5. Når på året føler du at du er i toppform?

Det er på sommeren.

Trening- og medierelatert:

1. Spør vennene dine deg ofte om treningsråd? Hvilke type råd gir du oftest ut?

Det er for det meste hvordan du bør spise og da er svaret spis sunt. Hvis du skal begynne å bygge muskler, så må en begynne å lage ordentlig mat og spise ordentlig.

2. Hvor henter du som regel råd fra?

Det kan både være fra trener og på internett.

3. Hva mener du er den mest troverdige kilden å tilegne seg trenings- og kostholdsråd?

Det må være en god blanding av det du selv vet om hva som er bra, sunt, trening og internett og ikke alltid følge mateksperter.

4. De tipsene eller rådene du finner, føler du de er til hjelp?

Ja, noen av de rådene en finner kan være til hjelp.

5. Syns du f.eks. at magasiner er med på å skape et godt bilde av hvordan kroppen skal se ut?

Nei, det er veldig stor vekt på den perfekte kroppen for kvinner og for menn. Enkelte magasiner viser at du skal se sånn og sånn ut. Det mener jeg er negativt.

Vise magasinene fysisk:

1. Hvilken av disse tre magasinene tror du folk flest leser?

Det er GQ.

2. Leser du ofte magasiner?

Nei det gjør jeg ikke.

3. Hvilken av disse magasinene ville du lest, GQ, Muscle & Fitness eller AktivTrening??

Ville lest Muscle & Fitness for det er sikkert noen bra treningstips der.

4. Hva er det som gjør et magasin verdt å lese tror du?

Det er overskriftene.

5. Hvilke av de tre bladene er det enklest å følge? og hvilken av dem føler du krever mer prestasjon?

Den enkleste å følge er AktivTrening og GQ vil kreve mest prestasjon for meg.

6. Tror du den som krever mest prestasjon vil ta mye av tiden din?

Ja, grunnen til det er at for det meste blir det mer forstyrrende og når du da leser det så er liten skrift for meg.

7. Har du en idrettsutøver du ser opp til?

Nei, jeg har ingen jeg ser opp til.

8. Når du ser disse artikkeloverskriftene, hva tenker du da?

Build a Beach Body:

Badekropp

Get Back in Shape:

Har hatt juleferie

10 ways to grow muscle fast:

Oppbygging til sommeren

Trening – stress, mestring og motivasjon:

1. Hva er det som motiverer deg til å ville trene «hver dag»?

Det som motiverer meg er å ha en prestasjon under treningen, det å bli bedre og bedre.

Det kan ikke bli dårligere.

2. Føler du et visst ubehag om det går dager uten trening? hvordan føles kroppen da?

Jeg føler at kroppen blir demotivert ved at jeg ikke får trent. Da kan jeg føle meg smålig slapp, men ikke så veldig.

3. Etter trening, har du en slags lykkefølelse, føler du deg fornøyd med deg selv?

Ja, eller det kommer an på om jeg har gjort alt på treninger eller ikke

4. Trener du for å bli profesjonell eller for å holde deg i form?

Jeg trener for å holde meg i form.

5. Har du noen gang følt deg stresset før trening, hvorfor?

Av og til har det vært litt stressende før trening. Det å rekke å komme tidsnok til trening og at ting som da kan være årsaker som gjør meg stresset.

6. Blir du motivert ved å se andre trene?

Ja, grunnen til det er at når jeg ser noen trener og de gjør det bra, så får jeg en følelse av at jeg også vil gjøre det bra og prestere like bra eller bedre.

7. Hva legger du i ordet stress?

Det kan være alt fra å ha for dårlig tid, og til ikke å få gjort alt til den tiden du skulle. Det handler også om for mye å gjøre på for liten tid.

8. Har du noen gang følt dette i tilknytning med trening?

Nei, jeg har ikke følt det i tilknytning med trening.

9. Har du noen gang følt deg demotivert til å trene? Husker du i hvilken sammenheng det var i?

Ja, det var når det var slutt mellom meg og kjæresten.

Vedlegg 12

Informant F

Navn: Anonym
Alder: 22
Sport: Cheerleading
Dato: 25.03.2014
Sted: Hjemme hos informanten
I arbeid

Spørsmål om andre

1. Du har nok en del venner som trener, hva trener de fleste med?

For min del blir det cheerleading. I og med at jeg går på cheerleading, så de rundt meg gjør også det samme. Det er hovedsakelig for min del sånn situasjonen er nå.

2. Når du forteller til folk at du skal trene, hva slags reaksjoner får du som oftest?

Personer jeg forteller at jeg skal trene til, trener stort sett selv. Det er ikke så veldig overraskende tilbakemeldinger eller reaksjoner. Med andre ord får jeg en veldig rolig reaksjon.

3. Når du trener med lagkameratene dine, hvordan motiverer dere hverandre på trening?

Vi bruker positive komplimenter til hverandre. Backer hverandre opp hvis man kan. Kanskje en person har en dårlig dag og da prøver man å støtte dem opp litt. Prøver å få folk som er langt nede til å komme høyere opp. Det er også viktig å gi komplimenter om man gjør noe bra.

4. Om noen ikke møter opp på trening, hva er som regel grunnen til det?

Av det jeg har fått med meg er det skole og sykdom som skyldes at ikke folk møter på trening.

5. Føler du at noen folk «konkurrerer» om å trene mer enn alle andre, sånn generelt?

De er alltid noen som trener litt mer enn andre. Det oppleves selvfølgelig. Det viser på en måte resultater. Så vil påstå at det er flere som trener mer enn andre.

6. Hva tror du kan være grunnen til at de gjør det til en intern konkurranse?

Det er vanskelig å si. Det er kanskje det at man på en måte er litt kjepphøy på seg selv og vil være bedre. Uten at det trenger å være noe negativt. I den forstand jeg ser det så er det ikke særlig negativt opplyst.

7. Føler du at noen lagspillere forstyrrer treningen, i så fall hva slags forstyrrelser er det?

Ja, jeg føler det i flere tilfeller. Stort sett dreier det seg om at folk prater sammen og er ufokuserte og ukonsentrerte. En har kanskje et litt lavt energinivå.

8. Har noen av vennene dine ambisjoner om å spille profesjonelt? eller trener dem for å holde seg i form? Det blir kanskje noe annet i ditt tilfelle da?

Ikke nødvendigvis. På det laget jeg går på så er det seier som er tingen. Jeg vil påstå at det det handler om å være fokusert på å være gode og bli best. Men så har du også noen som trener bare for treningens skyld.

Kvinnenes syn og mannsideal

1. Har du noen venner som du føler er kroppsfikserte?

Det spørres i hvilken grad man skal legge ved kroppsfiksering. Jeg vil ikke påstå at jeg har noen venner som er det, men jeg har venner som er opptatt av å se bra ut før sommeren, med tanke på utseende.

2. På hvilken måte er det de opptrer, som du føler er kroppsfiksering?

Det at man ønsker å endre utsende i forhold til at en for eksempel skal gå i badeshorts.

3. Skal nevne fire navn, og gi meg det første ordet du tenker når du hører:

- **Sheldon Cooper:**

Det første ordet jeg tenker når jeg hører han. Jeg tenker ikke på noe spesielt ord egentlig.

- **The Rock /Dwayne Johnson,**

Han er svær

- **Bill Gates:**

At han er rik

- **Channing Tatum:**

Han kjenner jeg ikke til.

4. Hvem av de mennene nevnt ovenfor tror du flest menn ville ha blitt fornærmet over å bli sammenlignet med? og hvorfor?

Jeg tror nok at man hadde blitt fornærmet over å bli sammenlignet med Sheldon Cooper, med tanke på at han er en over-intelligent person, og kan kanskje bli sett på som litt rar.

5. Hvem av de fire karakterene syns du det er press i magasiner/media om å være?

Det er kanskje The Rock. Det er mange som ønsker å bli godt trent og stor.

6. Hvis vi hadde en kompis av deg her nå, hvem ville han ha sagt at du er i vennegjengen?

Ut i fra hva bestekompisen min mener, så ville jeg vært den stille.

7. Hvem av de fem trekkene tror du folk flest legger mest merke til?

Jeg tror den snille kan komme langt.

8. Du har nok hørt kvinner snakke om menn, føler du at de er kravstore når det kommer til hvordan menn skal være, og se ut?

Mitt helhetsperspektiv på det er egentlig nei.

**Jeg-spørsmål:
Treningsrelatert**

1. Hva ser du på som å være i fysisk form?

At man kommer seg igjennom arbeidsdagen uten for mye utfordringer og problemer.

2. Hvor lenge har du drevet med cheerleading?

Det har jeg gjort i overkant av et halvt år.

3. Trener du for det sosiale eller for deg selv?

Trener både for det sosiale og for meg selv. Med tanke på det sosiale så valgte jeg cheerleading, fordi det er en gruppesport, hvor man må samarbeide og fungere sammen. I forhold til meg selv så er det viktig å få motivasjon og trening i forhold til at jeg synes det er lettere å gå til noe og ha en fast treningstid, enn å dra på treningssenter selv. Føle at jeg ikke får noe ut av det.

4. Når på året føler du at du er i best toppform?

Det er vanskelig å svare på. Jeg har ikke noe direkte svar på det, men min generelle tanke om det er mer på vinteren enn ellers.

Trening- og medierelatert

1. Spør vennene dine deg ofte om treningsråd? Hvilke type råd gir du oftest ut?

Jeg blir ikke så ofte spurt om råd, men noen ganger. Hvis jeg blir spurt gir jeg gjerne råd som at det er viktig med lite og ofte trening enn mye og lite trening.

2. Hvor henter du som regel råd fra: TV, magasiner, avis, venner, trener, Internett eller radio?

Jeg henter mest råd fra venner og folk rundt meg stort sett.

3. Hva mener du er den mest troverdige kilden å tilegne seg trenings- og kostholdsråd?

Tror internett har mye å tilby, men man må være litt kritisk til hva man leser og kilden til det. Ut i fra det så jeg man kan finne mye nyttig og allsidig gjennom internett.

4. De tipsene eller rådene du finner, føler du de er til hjelp?

Det er vanskelig å si, i og med at jeg ikke har lett etter så mye tips og råd gjennom internett selv. Jeg tror mye av det er litt overfladisk.

5. Syns du f.eks. at magasiner er med på å skape et godt bilde av hvordan kroppen skal se ut?

Ikke nødvendigvis. Jeg tror ved bilder at hvordan kroppen skal se ut får man ikke alltid med helheten av bildet. Det blir på en måte litt feil.

Vise magasinene fysisk

1. Om du skulle ha lest en av disse, ville du ha lest GQ, Muscle & Fitness eller Aktiv Trening?

Da ville jeg valgt Aktiv trening og GQ. Hvis jeg skulle kjøpt noen av bladene hadde det blitt aktiv trening.

2. Leser du ofte magasiner?

Nei.

3. Hvilken av disse to magasinene tror du folk flest leser?

Jeg tror kanskje folk leser det tykkeste og bakerste, GQ.

4. Hva er det som gjør et magasin verdt å lese tror du?

Et magasin blir verdt å lese ved god informasjon, nyttige tips, gode billedgjøringer av ting.

5. Hvilke av de tre bladene er det enklest å følge?

Ja, det ser ut som aktiv trening er det beste for min del.

6. Tror du den som krever mest prestasjon vil ta mye av tiden din?

Jeg tror det ville sikkert tatt litt tid, men fryktelig mye tid har jeg vanskelig med å tro.

7. Har du en idrettsutøver du ser opp til?

Nei, det har jeg egentlig ikke.

8. Når du ser disse artikkeloverskriftene, hva tenker du da?

Build a Beach Body:

Jeg tenker det den sier, i grove trekk

Get Back in Shape:

Få tilbake formen, litt sånn etter juletida kanskje

10 ways to grow muscle fast:

Bodybuilding

Trening – stress, mestring og motivasjon

1. Hva er det som motiverer deg til å ville trene «hver dag»?

Det som motiverer er å være i mosjon, ha trent og få overskuddsenergi.

2. Føler du et visst ubehag om det går dager uten trening? hvordan føles kroppen da?

Nei, jeg føler ikke så stort ubehag, men blir kanskje litt slapp.

3. Etter trening, har du en slags lykkefølelse, føler du deg fornøyd med deg selv?

Ja, jeg føler en lykkefølelse.

4. Trener du for å bli profesjonell eller for å holde deg i form?

Jeg trener for å holde meg i form

5. Har du noen gang følt deg stresset før trening, hvorfor?

Ja, fordi jeg har hatt dårlig tid.

6. Blir du motivert ved å se andre trene?

Nei, Ikke i utgangspunktet.

7. Har du noen gang følt deg demotivert til å trene? Husker du i hvilken sammenheng det var i?

Ja, jeg har følt meg demotivert, ved lite energi.

8. Hva legger du i ordet stress?

Det er vanskelig å si. Det må være høy intensitetsfaktor i tankegangen.

9. Har du noen gang følt dette i tilknytning med trening?

Ja, jeg har følt meg stresset i tilknytning med trening, fordi jeg har hatt mye å gjøre på jobb, som har påvirket slik at det har blitt vanskelig å få tid til trening og nå de målene jeg har.

Vedlegg 13
Channing Tatum



Bilde er hentet fra: <http://www.celebuzz.com/2014-05-20/5-things-we-learned-from-channing-tatums-gq-cover-story/>

Vedlegg 14

Bill Gates



Bilde er hentet fra: <http://www.boomsbeat.com/articles/71/20140109/50-things-you-didnt-know-about-bill-gates.htm>

Vedlegg 15

The Rock



Bilde er hentet fra: <http://atlantablackstar.com/2013/10/25/dwayne-rock-johnson-gets-wake-call-tnt/>

Vedlegg 16

Sheldon Cooper



Bildet er hentet fra: http://bigbangtheory.wikia.com/wiki/Sheldon_Cooper